保健センター年報

平成 27 年度

九州工業大学保健センター

は じ め に

九州工業大学保健センター
所長・教授　落 合 秀 夫

本年報は、平成 27 年度（2015 年）の九州工業大学保健センターの活動報告書です。
年報を発刊するに当たり、一言、ご挨拶申し上げます。

関係各位のご協力により、学生・教職員の健康診断の受診率は、毎年上がっており、事後措置を充実できるように取り組んでいます。

一方、メンタルヘルス不調の学生の増加は依然として持続し、カウンセリング等の相談件数も平成 24 年度：3422 件、25 年度：3022 件、26 年度：3709 件、27 年度：5163 件と増加に伴い、カウンセリング体制を整えてきました。

さらに、平成 28 年 4 月 1 日から施行される「障害を理由とした差別の解消の推進に関する法律」を踏まえ、平成 26 年 4 月より学生総合支援室も設置されました。支援の必要な学生について関係部署の教職員が集まり、ケース会議を開いて対応を協議するようになりました。また、支援室が設置されたことにより、長期間連絡が取れない学生の支援の糸口ができました。

今回上梓しました活動報告書は、当センターの活動の一部に過ぎませんが、これらの数字で示したデータや記述内容の水面下には、保健センタースタッフや関係する教職員の方々の多大な精神的・肉体的な苦労が隠れています。今後一層の研鑽を重ね、学生や教職員の健康管理のためにより充実したサービスを提供できるよう努力を重ねていくことをここに付記します。

２０１６年１０月

目次

1. 平成 27 年度　保健センター事業報告 4

2. 平成 27 年度　保健センター事業報告〈細目〉

2-1. 学生定期健康診断

(1)年度・学年別　受診者数及び受診率 6

(2)胸部レントゲン検査 7

(3)血圧測定 8

(4)尿検査 9

2-2. 通年健康診断

(1)受診者数及び受診率 11

(2)通年健診各項目 11

2-3. 駅伝大会出場者　心電図検査 12

3. 保健センター利用状況(総括) 13

保健センター利用状況(詳細) 15

4. 平成 27 年度心理相談利用状況 21

5. 平成 27 年度学生健康調査と健康支援に関する報告 24

6. 平成 27 年度ストレスチェックフォローアップについて 29

7. 大学改革プロジェクト事業報告 30

8. 保健センター広報関係 36

1. 平成 27 年度　保健センター事業報告

【健康診断・健康管理（※安全衛生推進室活動含む）】

・感染症予防対策（入学手続き時の新入生の予防接種・感染症についての説明案内含む）
・入学手続き時の健康調査・フォローアップ
・学生定期健康診断（事後措置・データの電算処理含む）
・10 月入学生健康診断（事後措置含む）
・学内駅伝参加者健康診断（事後措置含む）
・雇入時の健康診断・職員定期健康診断（事後措置含む）※
・特定化学物質・有機溶剤健康診断（事後措置含む）※
・電離放射線健康診断（事後措置含む）※
・過重労働対策※
・復学者支援
・職場復帰支援※
・海外渡航前の健康調査
・海外派遣労働者の健康診断※

【健康増進】

・卒煙プログラム（学生・職員対象）
・生活習慣病予防プログラム（学生・職員対象）

【メンタルヘルス対策（※安全衛生推進室活動含む）】

・GHQ 検査（学生定期健康診断と同時に実施）・フォローアップ
・心理グループ教育活動（戸畑・飯塚）
・職業性簡易ストレス調査・事後措置※

【救護】

・入学式
・編入学試験
・大学院入学試験
・教員免許状更新講習
・サマーサイエンスフェスタ in 北九州（戸畑）
・オープンキャンパス（戸畑・飯塚）
・推薦・帰国子女特別入学試験
・学内駅伝大会
・大学入試センター試験
・私費外国人留学生入学試験
・一般入学試験（前期・後期日程）
・卒業式
・ISGフェスタ（飯塚）
・学童保育（戸畑）
・防災訓練

・国立大学法人等職員採用試験

【調査】

・学生の健康白書 2015
・休・退学、留年学生に対する調査
・障害のある学生の就学支援に関する実態調査
・発達障害傾向のある学生への支援の実際例蓄積のための調査
（日本学術振興会科学研究費　基盤研究（C）〔基金〕　研究課題名：発達障害学生に必要となる支援の実際と合理的配慮に関する研究　研究代表者：吉良安之の一環として）

【研究会等参加】

・九州地区大学保健管理研究協議会
・全国大学保健管理研究集会
・全国大学メンタルヘルス研究会
・日本産業ストレス学会

【講演】

・新入生オリエンテーション
・新入生安全衛生講習会
・発達障害学生支援セミナー
・不登校・引きこもり学生支援講演会
・救命処置講習会

【会議（※安全衛生推進室関係の会議含む）】

・保健センター運営委員会
・保健センター全体ミーティング
・保健センター保健師ミーティング
・学生相談員会
・安全衛生推進室保健管理部会※
・各地区安全衛生委員会※
・保健管理部門連絡会※
・学生総合支援室連絡会

2. 平成 27 年度　保健センター事業報告　＜細目＞

2-1. 学生定期健康診断

(1)年度・学年別　受診者数及び受診率

対象者数:　5,796 名　　受診者数:　4,890 名　　受診率:　84.4%

			平成27年度			平成26年度		
			対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
戸畑キャンパス	学部生	１年	534	526	98.5%	548	548	100.0%
		２年	603	442	73.3%	621	336	54.1%
		３年	651	480	73.7%	624	477	76.4%
		４年	545	502	92.1%	572	498	87.1%
	夜間生	４年	0	0	0	2	0	0.0%
	院生	Ｍ１	303	285	94.1%	306	304	99.3%
		Ｍ２	306	273	89.2%	321	232	72.3%
		Ｄ１	21	4	19.0%	22	10	45.5%
		Ｄ２	21	3	14.3%	27	3	11.1%
		Ｄ３	49	12	24.5%	49	24	49.0%
	研究生		1	1	100.0%	8	0	0.0%
戸畑キャンパス計			3,034	2,528	83.3%	3,100	2,432	78.5%
飯塚キャンパス	学部生	１年	420	420	100.0%	423	422	99.8%
		２年	486	367	75.5%	471	347	73.7%
		３年	482	396	82.2%	511	419	82.0%
		４年	460	419	91.1%	475	455	95.8%
	院生	Ｍ１	195	191	97.9%	211	206	97.6%
		Ｍ２	222	199	89.6%	215	182	84.7%
		Ｄ１	6	2	33.3%	17	13	76.5%
		Ｄ２	17	11	64.7%	19	6	31.6%
		Ｄ３	25	14	56.0%	25	12	48.0%
	研究生		1	1	100.0%	3	3	100.0%
飯塚キャンパス計			2,314	2,020	87.3%	2,370	2,065	87.1%
若松キャンパス	院生	Ｍ１	139	136	97.8%	138	137	99.3%
		Ｍ２	151	140	92.7%	147	118	80.3%
		Ｄ１	36	16	44.4%	42	20	47.6%
		Ｄ２	44	23	52.3%	40	19	47.5%
		Ｄ３	77	26	33.8%	58	18	31.0%
	研究生		1	1	100.0%	4	4	100.0%
若松キャンパス計			448	342	76.3%	429	316	73.7%
合計			5,796	4,890	84.4%	5,899	4,633	78.5%

※対象者の中には社会人学生 121 名を含む。

（2）胸部レントゲン検査

			デジタル撮影								精密検査（医療機関）				
			受診者数	結果					有所見者		受診者数	結果			
				異常なし	ほぼ正常	要観察・指導	要再検査	要精密検査	人数	率		放置可	要観察	要精密	要医療
戸畑キャンパス	学部生	１年	526	519	4			3	7	1.3%	2	2			
		２年	442	133	3			6	9	2.0%	2	2			
		３年	480	472	3			5	8	1.7%	4	4			
		４年	502	489	4			9	13	2.6%	7	7			
	院生	Ｍ１	285	279				6	6	2.1%	6	6			
		Ｍ２	273	267	2			4	6	2.2%	2	2			
		Ｄ１	4	4						0.0%					
		Ｄ２	3	3						0.0%					
		Ｄ３	12	12						0.0%					
	研究生		1	1						0.0%					
戸畑キャンパス計			2,528	2,179	16	0	0	33	49	1.9%	23	23	0	0	0
飯塚キャンパス	学部生	１年	420	415	2			3	5	1.2%	3	2	1		
		２年	367	360	5			2	7	1.9%	2	1			1
		３年	396	386	5			5	10	2.5%	5	4			1
		４年	419	408	2			9	11	2.6%	9	8	1		
	院生	Ｍ１	191	185	1			5	6	3.1%	5	4			1
		Ｍ２	199	194	3			2	5	2.5%	2	2			
		Ｄ１	2	2	0			0	0	0.0%					
		Ｄ２	11	11	0			0	0	0.0%					
		Ｄ３	14	13	1			0	1	7.1%					
	研究生		1	1				0	0	0.0%					
飯塚キャンパス計			2,020	1,975	19	0	0	26	45	2.2%	26	21	2	0	3
若松キャンパス	院生	Ｍ１	136	130	2			4	6	4.4%	4	4			
		Ｍ２	140	139	1				1	0.7%					
		Ｄ１	16	14	1			1	2	12.5%	1	1			
		Ｄ２	23	19	3			1	4	17.4%	1	1			
		Ｄ３	26	25	1				1	3.8%					
	研究生		1	1					0	0.0%					
若松キャンパス計			342	328	8	0	0	6	14	4.1%	6	6	0	0	0
合計			4,890	4,482	43	0	0	65	108	2.2%	55	50	2	0	3

※有所見者:ほぼ正常，要観察・指導，要再検査，要精密検査判定の者

(3)血圧測定

			一次検査			二次検査					三次検査				
			受診者数	要再検者		受診者数	結果				受診者数	結果			
				人数	率		正常域	Ⅰ度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧		正常域	Ⅰ度高血圧	Ⅱ度高血圧	Ⅲ度高血圧
戸畑キャンパス	学部生	１年	526	6	1.1%	6	1	4	1		5	5			
		２年	442	12	2.7%	12	8	4			3	3			
		３年	480	21	4.4%	21	15	4	2		4	4			
		４年	502	23	4.6%	23	11	10	2			15	1		
	院生	Ｍ１	285	7	2.5%	7	4	2	1		3	2	1		
		Ｍ２	273	19	7.0%	19	14	5			5	5			
		Ｄ１	4	1	25.0%	1	1								
		Ｄ２	3	0	0.0%	0									
		Ｄ３	12	0	0.0%	0									
	研究生		1	0	0.0%	0									
戸畑キャンパス計			2,528	89	3.5%	89	54	29	6	0	20	34	2	0	0
飯塚キャンパス	学部生	１年	420	3	0.7%	3	2	1			1	1			
		２年	367	12	3.3%	11	7	3	1		2	1	1		
		３年	396	17	4.3%	16	10	6			5	4	1		
		４年	419	20	4.8%	20	11	6	3		8	7	1		
	院生	Ｍ１	191	7	3.7%	7	6	1			1	1			
		Ｍ２	199	15	7.5%	15	12	2	1		3	3			
		Ｄ１	2	0	0.0%										
		Ｄ２	11	2	18.2%	1			1		0				
		Ｄ３	14	2	14.3%	2	1	1			0				
	研究生		1	0	0.0%										
飯塚キャンパス計			2,020	78	3.9%	75	49	20	6	0	20	17	3	0	0
若松キャンパス	院生	Ｍ１	136	14	10.3%	14	9	5			5	5			
		Ｍ２	140	9	6.4%	8	4	4			2	2			
		Ｄ１	16	2	12.5%	2		1	1		1		1		
		Ｄ２	23	1	4.3%	1	1				0				
		Ｄ３	26	5	19.2%	5	2	3			3	3			
	研究生		1	0	0.0%	0					0				
若松キャンパス計			342	31	9.1%	30	16	13	1	0	11	10	1	0	0
合計			2,363	198	8.4%	194	119	62	13	0	51	61	6	0	0

※判定基準:一次検査の血圧が 140and/or90mmHg を超える者は，二次検査を行う。

※二次検査結果　Ⅰ度高血圧:140-159 または 90-99mmHg,Ⅱ度高血圧:160-179 または 100-109mmHg,

Ⅲ度高血圧:180 以上または 110mmHg 以上

(4)尿検査

尿蛋白

			一次検査			二次検査		精密検査（医療機関）				
			受診者数	有所見者		受診者数	要精密数	受診者数	結果			
				人数	率				放置可	要観察	要精密	要医療
戸畑	学部生	１年	526	6	1.1%	6	0					
		３年	24	0	0.0%							
	院生	Ｍ１	285	0	0.0%							
		Ｄ１	4	0	0.0%							
戸畑キャンパス計			839	6	0.7%	6	0					
飯塚	学部生	１年	418	6	1.4%	6	1	1	1			
		３年	50	1	2.0%	1	0					
	院生	Ｍ１	189	1	0.5%	1	0					
		Ｄ１	2	0	0.0%							
飯塚キャンパス計			659	8	1.2%	8	1	1	1	0	0	0
若松	院生	Ｍ１	126	0	0.0%							
		Ｄ１	15	0	0.0%							
若松キャンパス計			141	0	0.0%							
合計			1,639	14	0.9%	14	1	1	1	0	0	0

※一次検査は原則早朝尿で行う。随時尿で(1+)以上の者は、二次検査（早朝尿）を行なう。

※「尿試験紙検査法」JCCLS 指針に基づく変更：定性表示の（+）を（1+）という数字と記号の組合せで表示。

尿潜血

			一次検査			二次検査		精密検査（医療機関）				
			受診者数	有所見者		受診者数	要精密数	受診者数	結果			
				人数	率				放置可	要観察	要精密	要医療
戸畑	学部生	１年	526	6	1.1%	6	0					
		３年	24	0	0.0%							
	院生	Ｍ１	285	0	0.0%							
		Ｄ１	4	0	0.0%							
戸畑キャンパス計			839	6	0.7%	6	0					
飯塚	学部生	１年	418	1	0.2%	1	0					
		３年	50	0	0.0%							
	院生	Ｍ１	189	2	1.1%	2	2	2	1			1
		Ｄ１	2	0	0.0%							
飯塚キャンパス計			659	3	0.5%	5	1	1		1		
若松	院生	Ｍ１	126	0	0.0%							
		Ｄ１	15	0	0.0%							
若松キャンパス計			141	0	0.0%							
合計			1,639	9	0.5%	11	1	1	0	1	0	0

※一次検査は原則早朝尿で行う。随時尿で(1+)以上の者は、二次検査（早朝尿）を行なう。

※「尿試験紙検査法」JCCLS 指針に基づく変更：定性表示の（+）を（1+）という数字と記号の組合せで表示。

尿糖

			一次検査			二次検査		精密検査（医療機関）				
			受診者数	有所見者		受診者数	要精密数	受診者数	結果			
				人数	率				放置可	要観察	要精密	要医療
戸畑	学部生	１年	526	0	0.0%							
		３年	24	0	0.0%							
	院生	Ｍ１	285	0	0.0%							
		Ｄ１	4	0	0.0%							
戸畑キャンパス計			839	0	0.0%							
飯塚	学部生	１年	418	2	0.5%	2	0					
		３年	50	0	0.0%							
	院生	Ｍ１	189	0	0.0%							
		Ｄ１	2	0	0.0%							
飯塚キャンパス計			659	2	0.3%	2	0					
若松	院生	Ｍ１	126	0	0.0%							
		Ｄ１	15	1	6.7%	1	1	1				1
若松キャンパス計			141	1	0.7%	1	1	1				1
合計			1,639	3	0.2%	3	1	1	0	0	0	1

※一次検査は原則早朝尿で行う。随時尿で(1+)以上の者は、二次検査（早朝尿）を行なう。

※「尿試験紙検査法」JCCLS 指針に基づく変更：定性表示の（+）を（1+）という数字と記号の組合せで表示。

2ー2. 通年健康診断

(1)受診者数及び受診率

対象者数:79 名　受診者数:76 名　受診率:96.2%

			対象者数	受診者数	受診率
戸畑	学部生	Ｂ１	8	8	100.0%
	院生	Ｍ１	32	31	96.9%
		Ｄ１	13	11	84.6%
	研究生		0		
戸畑キャンパス計			53	50	94.3%
飯塚	学部生	Ｂ１	0		
	院生	Ｍ１	6	6	100%
		Ｄ１	3	3	100%
	研究生		0		
飯塚キャンパス計			9	9	100%
若松	院生	Ｍ１	8	8	100.0%
		Ｄ１	9	9	100.0%
	研究生		0		
若松キャンパス計			17	17	100.0%
合計			79	76	96.2%

(2)通年健診各項目

			胸部レントゲン			血圧			尿検査						
			受診者数	要再検者		受診者数	要再検者		受診者数	要再検者					
										尿蛋白		尿潜血		尿糖	
				人数	率		人数	率		人数	率	人数	率	人数	率
戸畑	学部生	Ｂ１	8	0	0%	8	0	0%	8	2	25.0%	0	0%	0	0%
	院生	Ｍ１	31	0	0%	31	0	0%	31	1	3.2%	0	0%	0	0%
		Ｄ１	11	0	0%	11	0	0%	11	0	0.0%	0	0%	0	0%
	研究生		0			0			0						
戸畑キャンパス計			50	0	0%	50	0	0%	50	3	6.0%	0	0%	0	0%
飯塚	学部生	Ｂ１	0			0			0						
	院生	Ｍ１	6	0	0%	6	0	0%	6	0	0%	0	0.0%	0	0.0%
		Ｄ１	3	0	0%	3	0	0%	3	0	0%	0	0.0%	0	0.0%
	研究生		0			0			0						
飯塚キャンパス計			9	0	0%	9	0	0%	9	0	0.0%	0	0%	0	0%
若松	院生	Ｍ１	8	0	0%	8	1	13%	8	0	0.0%	0	0.0%	1	12.5%
		Ｄ１	9	0	0%	9	0	0%	9	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	研究生		0			0			0						
若松キャンパス計			17	0	0%	17	1	6%	17	0	0.0%	0	0.0%	1	5.9%
合計			76	0	0.0%	76	1	1.3%	76	3	3.9%	0	0.0%	1	1.3%

判定基準:定期健康診断に準ずる

2－3. 駅伝大会出場者　心電図検査（参加者全員）

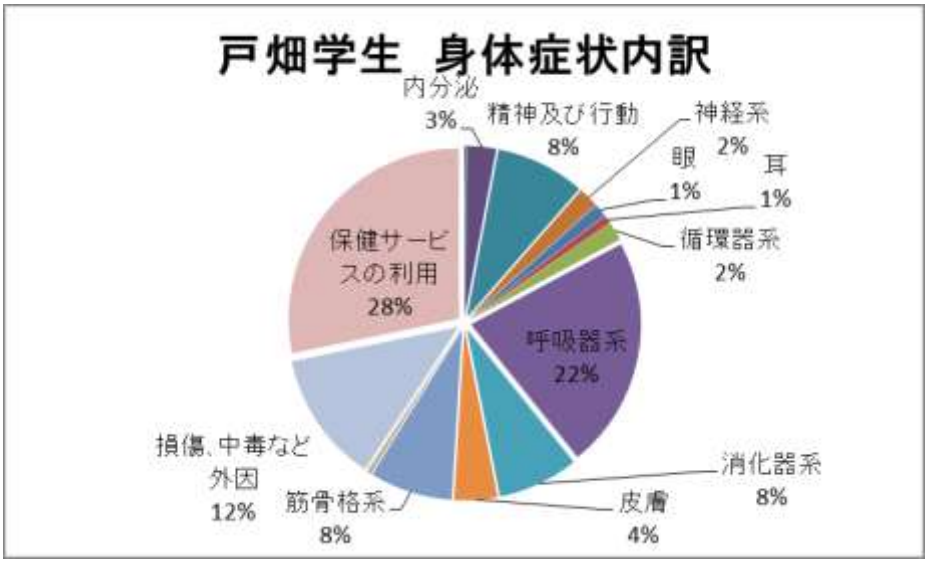
受診者数:144 名

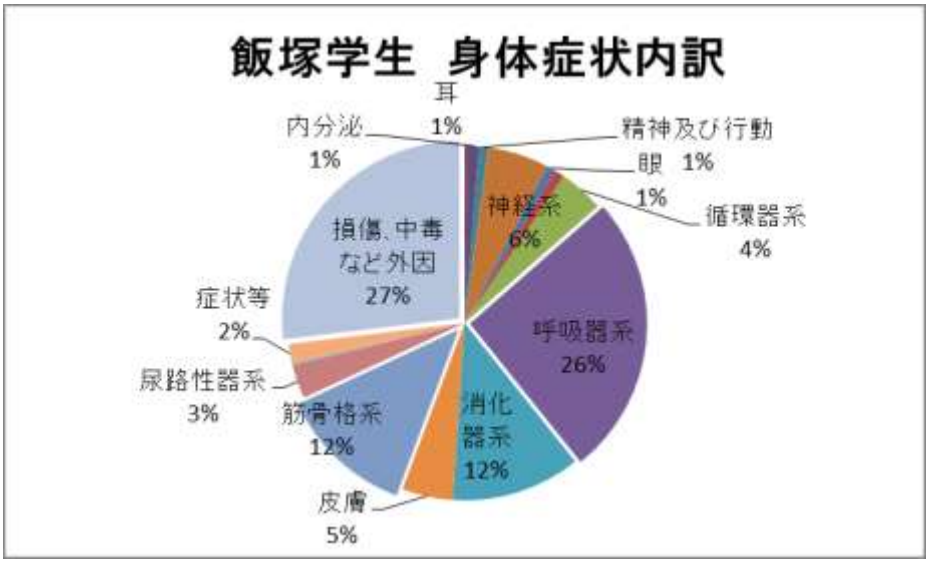
			受診者数	有所見者	
				人数	率
戸畑キャンパス	学部生	１年	57	1	1.8%
		２年	28	0	
		３年	9	0	
		４年	12	0	
	院生	Ｍ１	15	0	
		Ｍ２	5	0	
		Ｄ１			
		Ｄ２			
		Ｄ３			
	研究生				
	その他(職員)		1	0	
戸畑キャンパス計			127	1	0.8%

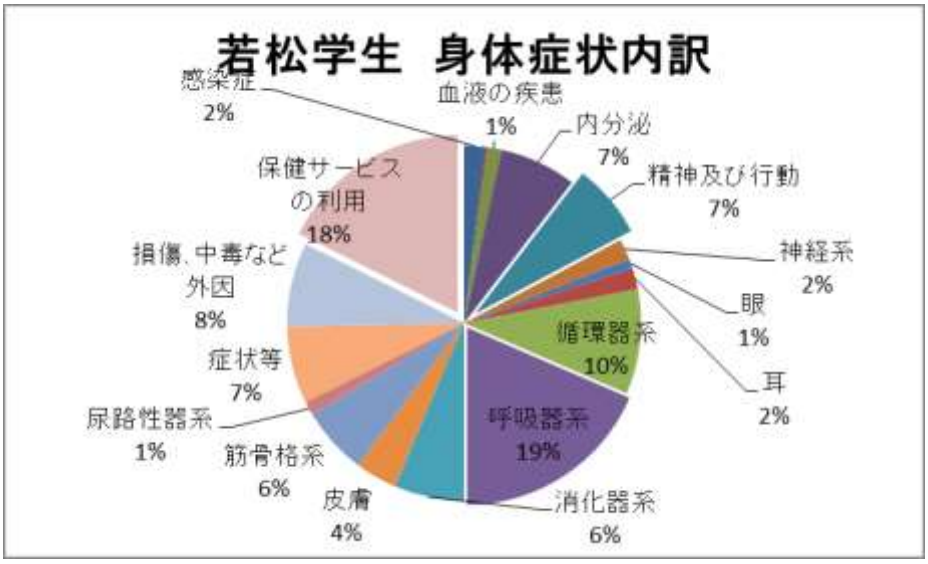
			受診者数	有所見者	
				人数	率
飯塚キャンパス	学部生	１年	13	2	15.4%
		２年	3	1	33.3%
		３年			
		４年	1		0.0%
	院生	Ｍ１			
		Ｍ２			
		Ｄ１			
		Ｄ２			
		Ｄ３			
	研究生				
飯塚キャンパス計			17	3	17.6%
合計			144	4	2.8%

3. 保健センター利用状況（総括）

1）保健センター受診における身体症状の内訳

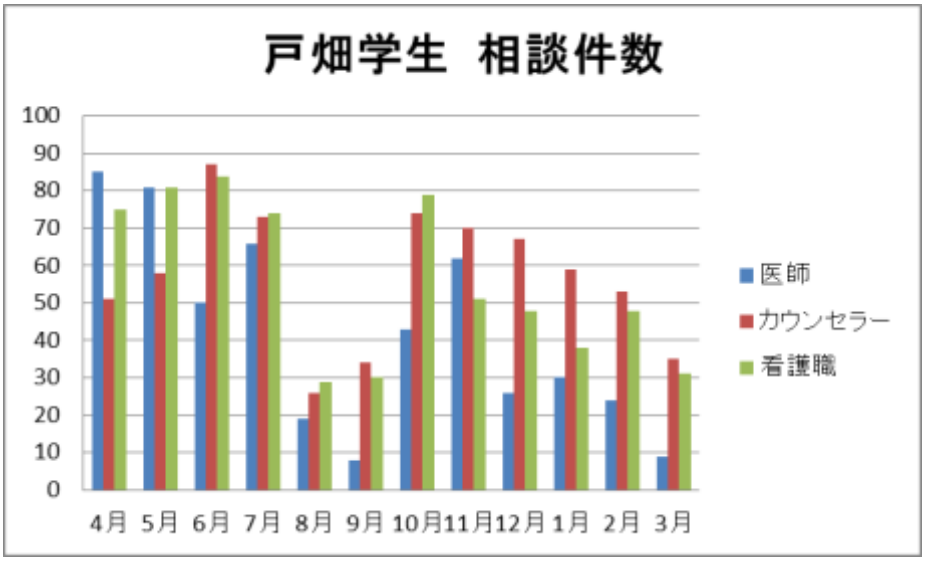


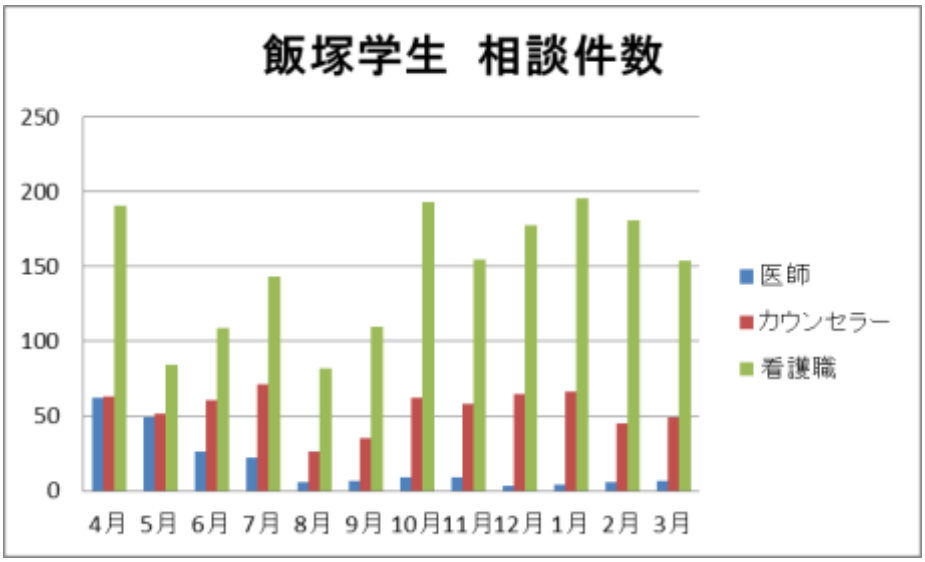


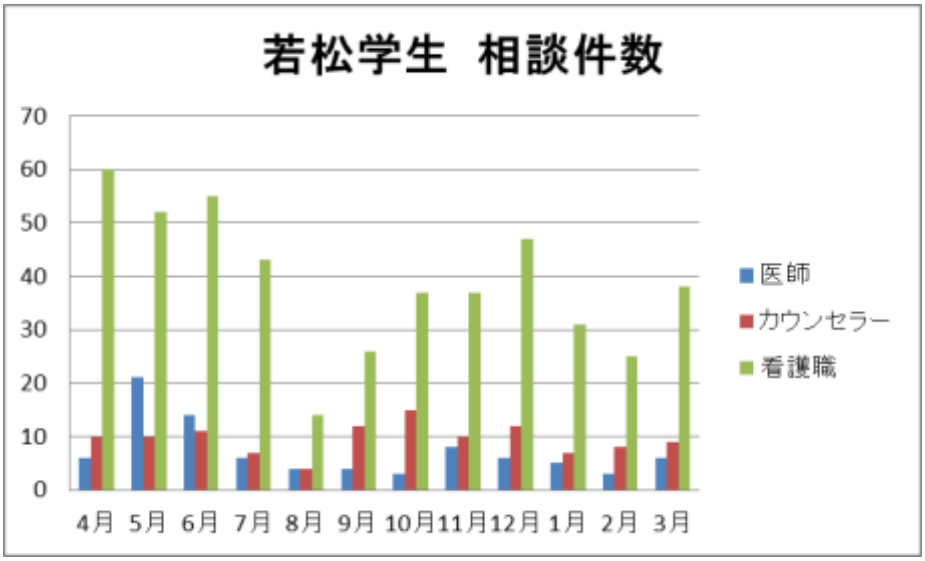


全キャンパス共通して、呼吸器系症状と損傷の割合が高い。年間を通して風邪症状での診察希望や怪我での応急処置が多いためである。

2)相談件数(月毎)について







4～6 月に相談件数が多い。健康診断事後措置における呼び出し面談や、新年度新しい環境での不適応等の影響と考えられる。

相談担当者別の内訳割合については、キャンパス毎の医師・カウンセラーの勤務体制の違いも関係がある。

保健センター利用状況（詳細）

〈戸畑キャンパス　学生〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
身体症状	感染症及び寄生虫症												1	1
	新生物													0
	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	1												1
	内分泌、栄養及び代謝疾患	8	8	10				1						27
	精神及び行動の障害	21	5	13	8	2	3	11	5	6	5	2	2	83
	神経系の疾患	3	1	3	1			1	1	1	4	3	1	19
	眼及び付属器の疾患	1	3	4	2						1	1		12
	耳及び乳様突起の疾患	1	1		1	1	1	2		1				8
	循環器系の疾患	2		3	1	3		2	1	2	1	2		17
	呼吸器系の疾患	38	23	17	25	4		24	32	18	21	9	4	215
	消化器系の疾患	6	8	8	16	3	3	10	6	4	4	6	1	75
	皮膚及び皮下組織の疾患	5	8	3	10	3		5	1	2		1	2	40
	筋骨格系及び結合組織の疾患	16	14	9	7	1	3	12	6	1	6	2		77
	尿路性器系の疾患										2			2
	妊娠、分娩及び産じょく（褥）								1		1			2
	周産期に発生した病態													0
	先天奇形、変形及び染色体異常													0
	症状、徴候及び異常臨床所見、異常検査所見で他に分類されないもの													0
	損傷、中毒及びその他の外因の影響	12	10	19	20	8	4	14	11	14	4	4	2	122
	健康状態に影響を及ぼす要因及び保健サービスの利用	55	74	39	18	7		10	31	9	4	23	6	276
	計	169	155	128	109	32	14	92	95	58	53	53	19	977

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談業務	医師	85	81	50	66	19	8	43	62	26	30	24	9	503
	カウンセラー	51	58	87	73	26	34	74	70	67	59	53	35	687
	看護職	75	81	84	74	29	30	79	51	48	38	48	31	668
計		211	220	221	213	74	72	196	183	141	127	125	75	1858

*その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	15	17	15	12	3	3	7	7	5	3	8	2	97
紹介状発行	3	20	3	3		1	3						33
検査・測定	25	26	7	3	4		2	1	3	5	4	2	82
病院紹介・その他	39	18	16	19	7	6	12	14	6	9	9	10	165

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
機器利用	149	228	165	135	55	71	120	135	96	81	47	42	1324
ひまわりルーム利用	5	7	5	7	3	1	2	1	5	5	4		45
ロビー利用	30	43	66	52	17	17	48	20	23	30	18	8	372

*健康診断証明書発行

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
自動発行機		395	222	151	119	86	42	139	13	14	12	159	1352
保健センター	54	15	7	3		1	1	5	1			4	91

〈戸畑キャンパス　職員〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
身体症状	感染症及び寄生虫症			1			1							2
	新生物													0
	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害													0
	内分泌、栄養及び代謝疾患													0
	精神及び行動の障害			1			1					1		3
	神経系の疾患													0
	眼及び付属器の疾患													0
	耳及び乳様突起の疾患		1										1	2
	循環器系の疾患				1									1
	呼吸器系の疾患			4	1	1	1	1	4	1	2	2	1	18
	消化器系の疾患		1		1	1	1	1	1	3	1	1		11
	皮膚及び皮下組織の疾患			1										1
	筋骨格系及び結合組織の疾患	4	2	1	1			2				1		11
	尿路性器系の疾患							1						1
	妊娠、分娩及び産じょく(褥)													0
	周産期に発生した病態													0
	先天奇形、変形及び染色体異常													0
	症状、徴候及び異常臨床所見、異常検査所見で他に分類されないもの	1	1		3		2		1	1		2		11
	損傷、中毒及びその他の外因の影響	3	1	1	1		1		1			3		11
	健康状態に影響を及ぼす要因及び保健サービスの利用		16	6	3	1	1	1	16	1				45
	計	8	22	15	11	3	8	6	23	6	3	10	2	117

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談業務	医師	8	12	9	11	13	48	19	11	7	3	10	17	168
	カウンセラー		2	4				4	1		1	1	1	14
	看護職			2	10	5	4	8	4	6	3	1		43
計		8	14	15	21	18	52	31	16	13	7	12	18	225

*その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	3							1				1	5
紹介状発行	1					1	1						3
検査・測定		1		2		13	1						17
病院紹介・その他(証明書発行等)	2	1		1					1			1	6
機器利用	41	46	47	26	25	42	38	23	19	25	41	35	408

〈飯塚キャンパス　学生〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
身体症状	感染症及び寄生虫症													0
	新生物		1											1
	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害													0
	内分泌、栄養及び代謝疾患	2	2	2										6
	精神及び行動の障害	3		1										4
	神経系の疾患	4	5	4	6		1	2		2		5		29
	眼及び付属器の疾患	1	1	2										4
	耳及び乳様突起の疾患	3		2										5
	循環器系の疾患	8	2	4	3	3	1							21
	呼吸器系の疾患	17	28	13	12	1	4	12	12	12	9	9	4	133
	消化器系の疾患	12	5	5	4		7	11	8	3	2	2	2	61
	皮膚及び皮下組織の疾患	4	2	6	1		1	1	4	1	2	1	1	24
	筋骨格系及び結合組織の疾患	9	11	10	8	5	4	5	4	3	2	3		64
	尿路性器系の疾患	8	2	1	1	1					1	2		16
	妊娠、分娩及び産じょく(褥)													0
	周産期に発生した病態													0
	先天奇形、変形及び染色体異常	1												1
	症状、徴候及び異常臨床所見、異常検査所見で他に分類されないもの	2	4		2	1								9
	損傷、中毒及びその他の外因の影響	16	12	18	44	13	7	8	9	1	5	1	5	139
	健康状態に影響を及ぼす要因及び保健サービスの利用													0
	計	90	75	68	81	24	25	39	37	22	21	23	12	517

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談業務	医師	62	49	26	22	6	7	9	9	3	4	6	7	210
	カウンセラー	63	52	61	71	26	35	62	58	65	66	45	49	653
	看護職	191	84	109	143	82	110	193	155	178	196	181	154	1776
計		316	185	196	236	114	152	264	222	246	266	232	210	2639

*その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	9	9	13	11	3	6	18	12	8	10	19	2	120
紹介状発行	5	15	8	1				1			2	1	33
検査・測定	29	20	24	31	5	5	10	27	18	11	18	8	206
病院紹介・その他	32	25	26	19	16	16	35	34	27	46	30	19	325
機器利用	214	399	313	322	254	294	270	251	273	289	341	375	3595
あすなろルーム利用	31	24	33	27	7	7	32	15	18	20	15	4	233

*健康診断証明書発行

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
自動発行機	0	568	237	180	103	62	28	50	9	6	35	104	1382
保健センター	61	14	16	6	4	1	1	0	0	0	0	26	129

〈飯塚キャンパス　職員〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
身体症状	感染症及び寄生虫症													0
	新生物													0
	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害													0
	内分泌、栄養及び代謝疾患	3			1		11	3	13	5		7	5	48
	精神及び行動の障害													0
	神経系の疾患			3	1	1	1	1	2			1	2	12
	眼及び付属器の疾患						2	2						4
	耳及び乳様突起の疾患													0
	循環器系の疾患	2					10	4	7	2		3	3	31
	呼吸器系の疾患	4	3	1			1		3	2		3	1	18
	消化器系の疾患	2		1	1	6	3		1	2	4	4		24
	皮膚及び皮下組織の疾患		1	3		1		1					1	7
	筋骨格系及び結合組織の疾患	3					4	1				1		9
	尿路性器系の疾患				1			2	3	1				7
	妊娠、分娩及び産じょく（褥）													0
	周産期に発生した病態													0
	先天奇形、変形及び染色体異常													0
	症状、徴候及び異常臨床所見、異常検査所見で他に分類されないもの					1								1
	損傷、中毒及びその他の外因の影響	2	2	1	2	1	2				1	2	3	16
	健康状態に影響を及ぼす要因及び保健サービスの利用													0
計		16	6	9	6	10	34	14	29	12	5	21	15	177

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談業務	医師	10	4	4	1		24	10	20	9	3	21	12	118
	カウンセラー	1		1			1					1		4
	看護職	15	3	20	16	12	17	25	11	10	10	20	15	174
計		26	7	25	17	12	42	35	31	19	13	42	27	296

*その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	1					1	1	1					4
紹介状発行						2							2
検査・測定	2		4			6	2	6	1		4	4	29
病院紹介・その他（証明書発行等）	9	8	9	7	21	15	25	18	21	16	25	15	189
機器利用	21	25	30	26	22	32	22	27	32	22	25	37	321

〈若松キャンパス　学生〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
身体症状	感染症及び寄生虫症			1		1					3	4		9
	新生物		1											1
	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害				1	2	2	1						6
	内分泌、栄養及び代謝疾患	10	2	3	1	2		3	3	4	4		1	33
	精神及び行動の障害	8	5	4		2	3		1	2	3	2	2	32
	神経系の疾患		2	4	1	1					1			9
	眼及び付属器の疾患		1	2									1	4
	耳及び乳様突起の疾患	1	1					2	1	2	1	1		9
	循環器系の疾患	31		1				2	1	2	2	1	5	45
	呼吸器系の疾患	5	5	8	5	2	6	12	7	11	7	9	10	87
	消化器系の疾患	1	3			2	1	2	6	4	6	3	2	30
	皮膚及び皮下組織の疾患	2		2	4	1	2		1	5	1			18
	筋骨格系及び結合組織の疾患	2	6	2	1		5		2	5	1		5	29
	尿路性器系の疾患	1	2		1					2				6
	妊娠、分娩及び産じょく(褥)													0
	周産期に発生した病態													0
	先天奇形、変形及び染色体異常													0
	症状、徴候及び異常臨床所見、異常検査所見で他に分類されないもの	3	7	5	3			2	4		1	4	4	33
	損傷、中毒及びその他の外因の影響	3	6	1	8		2	2	5	5	2		2	36
	健康状態に影響を及ぼす要因及び保健サービスの利用	5	17	19	9				9	3	7	5	9	83
	計	72	58	52	34	13	21	26	40	45	39	29	41	470

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談業務	医師	6	21	14	6	4	4	3	8	6	5	3	6	86
	カウンセラー	10	10	11	7	4	12	15	10	12	7	8	9	115
	看護職	60	52	55	43	14	26	37	37	47	31	25	38	465
計		76	83	80	56	22	42	55	55	65	43	36	53	666

*その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	1	2	8	7	3	3	7	1	6	4	4	1	47
紹介状発行	3	6	2	1									12
検査・測定	52	34	34	40	35	42	38	40	30	25	30	25	425
病院紹介・その他		3	6	1	3	4	2	2	4	3	2	4	34
機器利用	84	60	64	74	56	61	46	53	42	37	39	21	637

*健康診断証明書発行

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
自動発行機		108	74	57	43	31	18	4	1	4	14	33	387
保健センター	13	2		1					4				20

〈若松キャンパス　職員〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
身体症状	感染症及び寄生虫症			1										1
	新生物										1			1
	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害							1						1
	内分泌、栄養及び代謝疾患			1			1	1		1		3	3	10
	精神及び行動の障害					1	2	1	1		1			6
	神経系の疾患			1	1					1				3
	眼及び付属器の疾患				1					1	1			3
	耳及び乳様突起の疾患							1					1	2
	循環器系の疾患				1			2	1	1	1	1	1	8
	呼吸器系の疾患	2	1	1		1		2	2		1		2	12
	消化器系の疾患	1	1				2		3	1		1	6	15
	皮膚及び皮下組織の疾患	1						1						2
	筋骨格系及び結合組織の疾患							1						1
	尿路性器系の疾患							1						1
	妊娠、分娩及び産じょく（褥）						1	1						2
	周産期に発生した病態													0
	先天奇形、変形及び染色体異常													0
	症状、徴候及び異常臨床所見、異常検査所見で他に分類されないもの	1					1			1		1	1	5
	損傷、中毒及びその他の外因の影響	1			2		3						1	7
	健康状態に影響を及ぼす要因及び保健サービスの利用	3	6	7	2	1		1	2	1	1	2	2	28
	計	9	8	11	7	3	10	13	9	7	6	8	17	108

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談業務	医師	2	7	7	5	1	7	5	5	4	6	4	8	61
	カウンセラー	1		1			1	1	2	1		1	2	10
	看護職	8	4	11	10	7	13	12	7	2	10	13	12	109
計		11	11	19	15	8	21	18	14	7	16	18	22	180

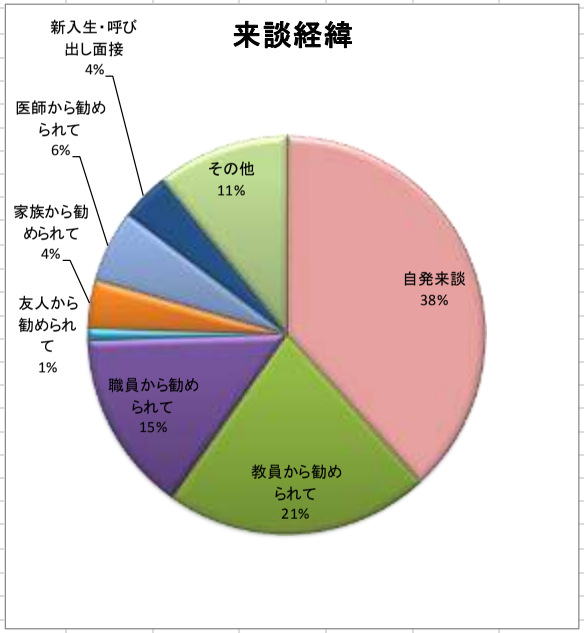
*その他の保健サービス

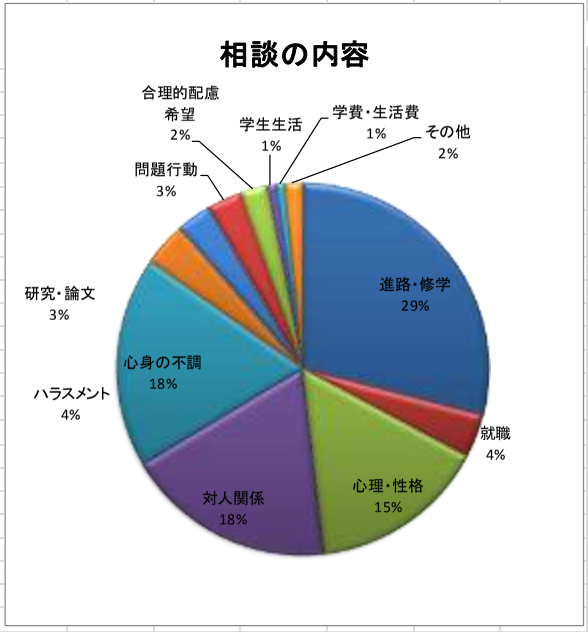
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用						1	1	1				1	4
紹介状発行		1								1			2
検査・測定	1	3	3				3	2		1	3	2	18
病院紹介・その他（証明書発行等）	1		1				1			1	1	1	6
機器利用	4	10	5	3	4	9	6	3	3	2	3	2	54

4.平成27年度心理相談利用状況

戸畑キャンパス

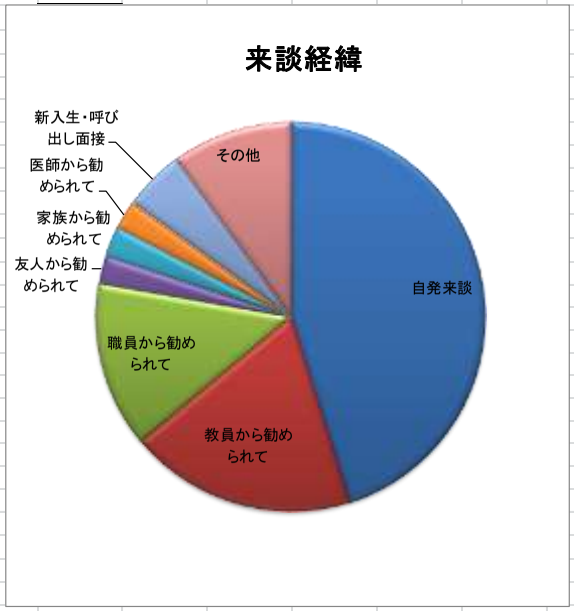
項目																			
性別		男								女									
年次		1年次	2年次	3年次	4年次	過卒生	完1年次	完2年次	3年次以	1年次	2年次	3年次	4年次	過卒生	完1年次	完2年次	3年次以	合計	割合(%)
年齢	平均値	19.2	20.3	21.3	21.8	22.8	23.6	23.7	23.8	19.5	19	21	21.5	25	23				
来談経緯	自発来談	5	3	4	1	2	2	4	2	2	1		3	1	2			32	39
	教員から勧められて	2	1	1	1	6	4		1			1	1					18	22
	職員から勧められて	2	3	2	1	1		3										12	15
	友人から勧められて												1					1	1
	家族から勧められて	1	1			1												3	4
	医師から勧められて			1	1			1	1				1					5	6
	新入生・呼び出し面接		1				2											3	4
	その他	1	4	2			1	1										9	11
	合計	11	13	10	4	10	9	9	4	2	1	1	6	1	2	0	0	83	
相談の内容	進路・修学	6	5	6		5	4	5	3			1	1	1	1			38	29
	就職			1				2	1					1				5	4
	心理・性格	4	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1					20	15
	対人関係	3	4	2	1	1		2	4		1	1	3	1	1			24	18
	心身の不調	3	2	4	2	2	3	5					1		2			24	18
	ハラスメント				2		3											5	4
	研究・論文				2			1					1					4	3
	問題行動	1	1				1						1					4	3
	合理的配慮希望					3												3	2
	学生生活						1											1	1
	学費・生活費					1												1	1
	その他							1					1					2	2
	合計	17	15	14	8	14	13	18	9	2	2	3	9	3	4	0	0	131	
治療歴・相談歴	医療機関	2		2		2	1	3					1	1	2			14	33
	現在の投薬治療中			3		3		2					2	1	1			12	28
	スクールカウンセラー	2	2	2	2		2		1				2	1				14	33
	その他	1				2												3	7
	合計	5	2	7	2	7	3	5	1	0	0	0	5	3	3	0	0	43	
初回面談の結果	1回の面談で終結	2	1	2	2		1	3	1	1			1					14	16
	面談の継続	7	9	8	1	10	7	6	3	1	1	1	4	1	1			60	71
	医療機関紹介	1				1	1	1					2		1			7	8
	その他専門的な機関紹介	1			1			1										3	3
	その他					1												1	1
	合計	11	10	10	4	12	9	11	4	2	1	1	7	1	2	0	0	85	
連携	学内の他の窓口／関係者	2	2	2	2	5	3	3	1					1				21	31
	学校医	2	2	2		1	1						1					9	13
	指導教員	2	2	3	1	2	4	3					2	1	1			21	31
	キャリアセンター		2			1	1	1						1				6	9
	障がい学生支援の専門部署													1				1	2
	近隣の医療機関					2		4					2		1			9	13
	発達障害者支援																	0	0
	女性相談センター																	0	0
	ハローワーク																	0	0
	警察																	0	0
	合計	6	8	7	3	11	9	11	1	0	0	0	5	4	2	0	0	67	
転帰	悩みの解消	4	1	1	1	2	5	3	1	2			2					22	26
	継続支援	3	5	5		9	2	1	2		1			1				29	35
	中断	1	2	2	1			2				1	1					10	12
	休学	1		1									1		2			5	6
	退学		1				1	1	2				2					7	8
	入院																	0	0
	不明						1											1	1
	その他	2	1	1	2		1	3										10	12
	合計	11	10	10	4	11	10	10	5	2	1	1	6	1	2	0	0	84	

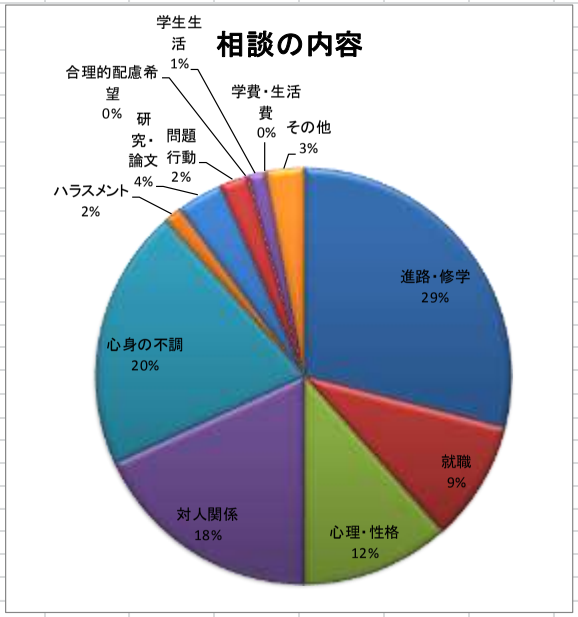




飯塚キャンパス

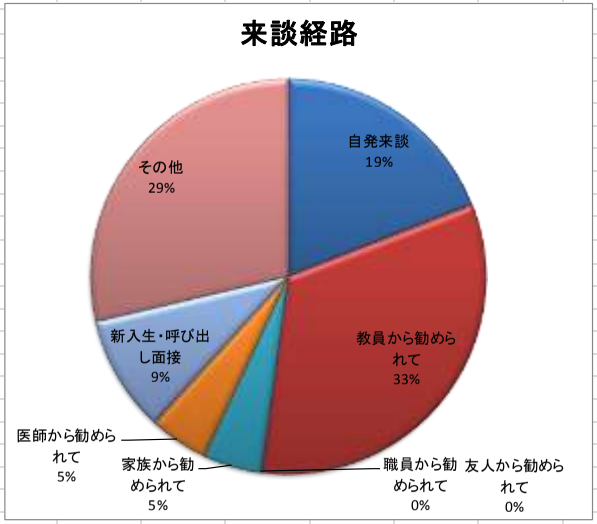
項目																			
性別		男								女									
年次		1年次	2年次	3年次	4年次	過卒生	院1年次	院2年次	院3年次以上	1年次	2年次	3年次	4年次	過卒生	院1年次	院2年次	院3年次以上	合計	割合
年齢	平均値	19.3	21.2	21.1	22.3	23.2	22.5	23.5	24.3	20	20	21.2	22.7		23		30		
来談経緯	自発来談	7	4	2	5	3	2	7	1	1		4						36	44.4%
	教員から勧められて	1	2	2	3	3			2						1		1	15	18.5%
	職員から勧められて	1	1	1	1	1		2			1		3					11	13.6%
	友人から勧められて												1		1			2	2.3%
	家族から勧められて	1		1				1										3	2.5%
	医師から勧められて							1	1									2	2.3%
	新入生・呼び出し面接	2							1			1						4	4.9%
	その他	3	1	1				2	1									8	9.9%
	合計	15	8	7	9	7	2	13	6	1	1	5	4	0	2	0	1	81	
相談の内容	進路・修学	6	3	3	3	8	1	2	6	1		3	2		2			40	29.0%
	就職		1		2	2	1	3	3			1						13	9.4%
	心理・性格	4	2	4		1		2			1	1	1					16	11.6%
	対人関係	5		2	3	2		6	1		1	2	1		1		1	25	18.1%
	心身の不調	6	4	2	3	2	2	2	2	1		2			1		1	28	20.3%
	ハラスメント							1							1			2	1.4%
	研究・論文				1	1	1	2										5	3.6%
	問題行動	1		1				1										3	2.2%
	合理的配慮希望																	0	0.0%
	学生生活	1			1													2	1.4%
	学費・生活費																	0	0.0%
	その他	2						1					1					4	2.9%
	合計	25	10	12	13	16	5	20	12	2	2	9	5	0	5	0	2	138	
治療歴・相談歴	医療機関	6	3	2	3	2		4	3			1						24	58.5%
	現在の投薬治療中		1		1	1			2								1	6	14.6%
	スクールカウンセラー	3						1				1						5	12.2%
	その他	1	1	1		1							2					6	14.6%
	合計	10	5	3	4	4	0	5	5	0	0	2	2	0	0	0	1	41	
初回面談の結果	1回の面談で終結	5	1		2			3										11	14.1%
	面談の継続	5	6	5	6	9	2	9	6	1	1	4			1		1	56	71.8%
	医療機関紹介	1				1												2	2.6%
	その他専門的な機関紹介																	0	0.0%
	その他		1	2	2			2				1			1			9	11.5%
	合計	11	8	7	10	10	2	14	6	1	1	5	0	0	2	0	1	78	
連携	学内の他の窓口／関係者	5	1	1	2	2		2	2			1	1				1	18	45.0%
	学校医			2	1	2		2										7	17.5%
	指導教員			1		1		1	3									6	15.0%
	キャリアセンター																	0	0.0%
	障がい学生支援の専門部署								1									1	2.5%
	近隣の医療機関			1		3		2	2									8	20.0%
	発達障害者支援																	0	0.0%
	女性相談センター																	0	0.0%
	ハローワーク																	0	0.0%
	警察																	0	0.0%
	合計	5	1	5	3	8	0	7	8	0	0	1	1	0	0	0	1	40	
転帰	悩みの解消	5	3	1	2			4	1			1	1		1			19	22.6%
	継続支援	3	2	2	1	6	2	3	2	1	1	2	2		1		1	29	34.5%
	中断	3	1	2	2	2		1	2			1						14	16.7%
	休学	1	1	1		1		1	1									6	7.1%
	退学					1		1										2	2.4%
	入院			1														1	1.2%
	不明	1	1		2	1												5	6.0%
	その他	2			2			3				1						8	9.5%
	合計	15	8	7	9	11	2	13	6	1	1	5	3	0	2	0	1	84	

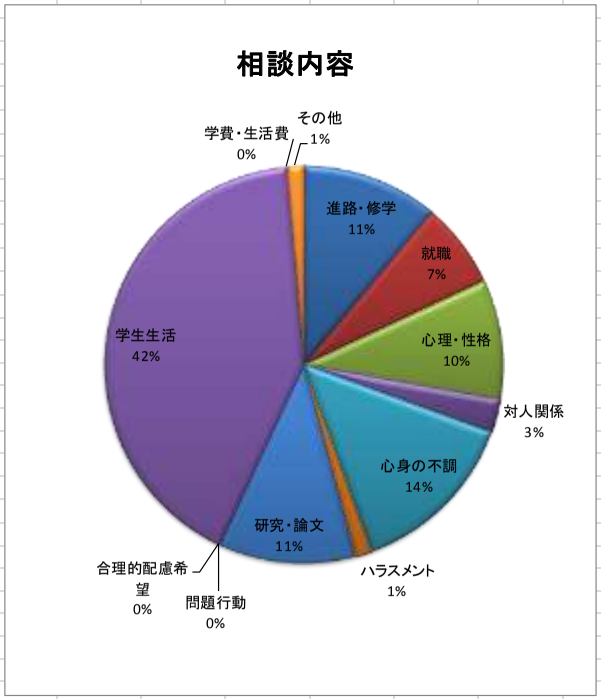




若松キャンパス

項目																			
性別		男								女									
年次		1年次	2年次	3年次	4年次	過卒生	院1年次	院2年次	院3年次以上	1年次	2年次	3年次	4年次	過卒生	院1年次	院2年次	院3年次以上	合計	割合(%)
年齢	平均値					22.5	24.4	24.7	26.2						23	24			
来談経緯	自発来談						2	2										4	19
	教員から勧められて							4	3									7	33
	職員から勧められて																	0	0
	友人から勧められて																	0	0
	家族から勧められて					1												1	5
	医師から勧められて							1										1	5
	新入生・呼び出し面接							1							1			2	10
	その他					1	3		1							1		6	29
	合計					2	5	8	4	0	0	0	0	0	1	1	0	21	
相談の内容	進路・修学					1	2	4	1									8	18
	就職							1	4									5	11
	心理・性格					2	1	2	1						1			7	16
	対人関係						1								1			2	4
	心身の不調					1	2	5	2									10	22
	ハラスメント							1										1	2
	研究・論文					1	3	2	1						1			8	18
	問題行動																	0	0
	合理的配慮希望																	0	0
	学生生活						1	1							1			3	67
	学費・生活費																	0	0
	その他															1		1	2
	合計					5	10	16	9	0	0	0	0	0	4	1	0	45	
治療歴・相談歴	医療機関							2	2									4	40
	現在の投薬治療中					1	1	3	1									6	60
	スクールカウンセラー																	0	
	その他																	0	
	合計					1	1	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
初回面談の結果	1回の面談で終結						1	3								1		5	21
	面談の継続					2	2	8	4						1			17	71
	医療機関紹介							1										1	4
	その他専門的な機関紹介																	0	0
	その他						1											1	4
	合計					2	4	12	4	0	0	0	0	0	1	1	0	24	
連携	学内の他の窓口／関係者					1			2									3	14
	学校医					1	2	1										4	19
	指導教員					1		3	1									5	24
	キャリアセンター																	0	0
	障がい学生支援の専門部署							1	1									2	10
	近隣の医療機関					1		3										4	19
	発達障害者支援								1									1	5
	女性相談センター																	0	0
	ハローワーク								2									2	10
	警察																	0	0
	合計					4	2	8	7	0	0	0	0	0	0	0	0	21	
転帰	悩みの解消						2	1	1									4	15
	継続支援					1	1	4	2						1			9	35
	中断					1	1	2										4	15
	休学					1		1										2	8
	退学							1	2									3	12
	入院																	0	0
	不明																	0	0
	その他						3									1		4	15
	合計					3	7	9	5	0	0	0	0	0	1	1	0	26	





5. 平成 27 年度学生健康調査と健康支援に関する報告

1.　喫煙状況について

			喫煙なし	禁煙した	喫煙している	うち禁煙したい	未記載（未提出者込）	計	喫煙率
戸畑キャンパス	学部生	1年	523	1	1	1	1	526	0.2%
		2年	433	0	6	4	3	442	1%
		3年	420	13	47	13	0	480	10%
		4年	426	15	56	12	5	502	11%
	院生	M1	243	7	34	9	1	285	12%
		M2	219	13	37	10	4	273	14%
		D1	2	1	1	1	0	4	25%
		D2	2	0	1	0	0	3	33%
		D3	11	1	0	0	0	12	0%
	研究生		0	0	0	0	1	1	0%
戸畑キャンパス計			2279	51	183	50	15	2528	7%
飯塚キャンパス	学部生	1年	417	1	0	0	2	420	0%
		2年	358	2	7	1	0	367	2%
		3年	368	4	23	5	1	396	6%
		4年	358	14	47	12	0	419	11%
	院生	M1	171	8	12	0	0	191	6%
		M2	171	12	16	2	0	199	8%
		D1	2	0	0	0	0	2	0%
		D2	9	0	2	0	0	11	18%
		D3	10	2	2	1	0	14	14%
	研究生		0	0	1	0	0	1	100%
飯塚キャンパス計			1864	43	110	21	3	2020	5%
若松キャンパス	院生	M1	108	7	21	6	0	136	15%
		M2	98	1	41	11	0	140	29%
		D1	14	2	0	0	0	16	0%
		D2	22	0	3	0	0	25	12%
		D3	20	3	1	0	0	24	4%
	研究生		1	0	0	0	0	1	0%
若松キャンパス計			263	13	66	17	0	342	19%

学部 3～4 年生より喫煙率・禁煙希望率が高くなる傾向があり、卒煙プログラムなど禁煙対策のほか、タバコを吸い始めないための予防的な働きかけも引き続き力をいれていきたい。

禁煙希望者に対して、卒煙プログラムの案内を行っている。

平成 27 年度　卒煙プログラムの実績について

●戸畑キャンパス・・・・・教職員 4 名（4 名成功）　　学生 11 名（4 名成功）

●飯塚キャンパス・・・・・教職員 1 名　　学生 8 名（1 名成功）

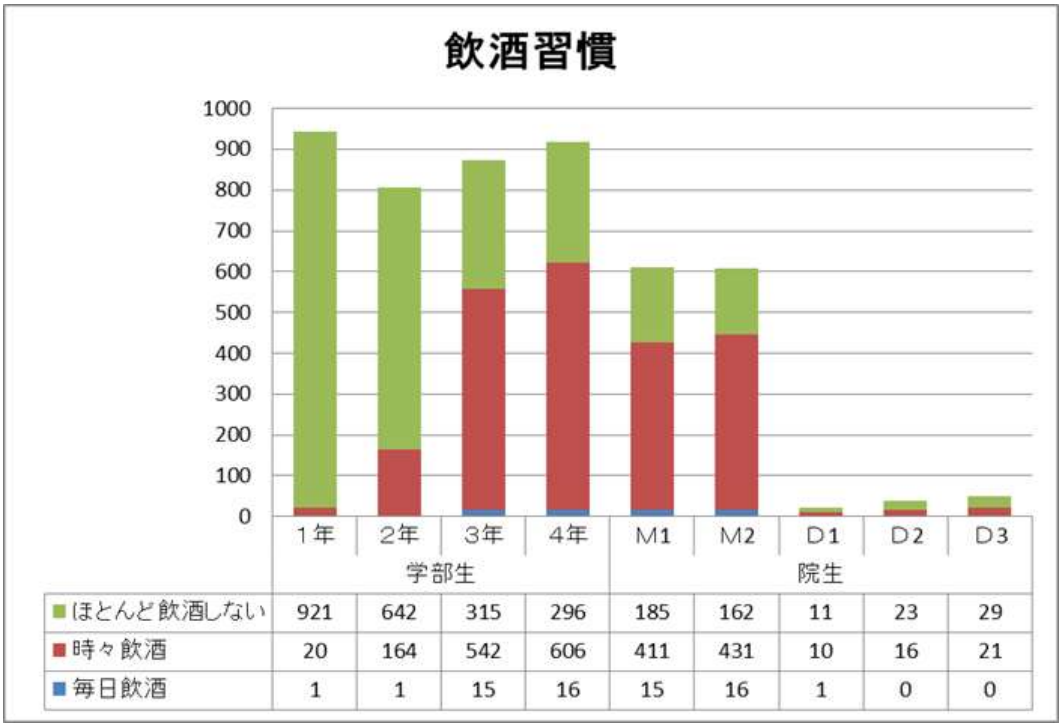
●若松キャンパス・・・・・教職員 1 名（1 名成功）　　学生 6 名（1 名成功）

教職員は、喫煙年数が長くタバコの依存度が高いため、禁煙をあきらめているケースが多い。プログラムでは禁煙補助薬を用いてラクに開始できるなどのメリットがあるので、うまく活用してほしい。

学生は気軽に開始できる分、成功率は低いが、禁煙に対しての意識づけとしての効果は高く、積極的に勧奨したい。

２．　飲酒習慣について

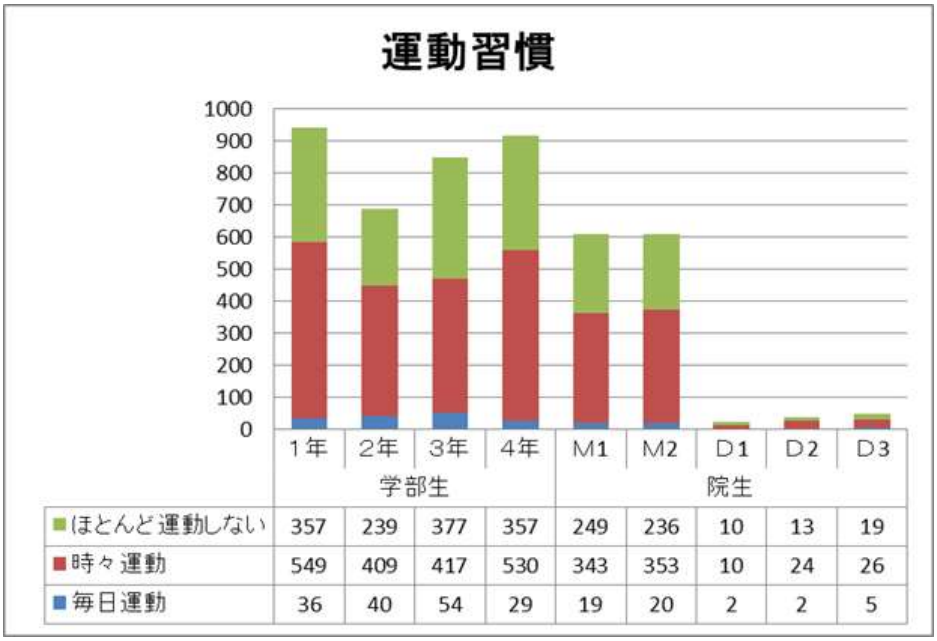
			毎日飲酒	時々飲酒	ほとんど飲酒しない	未記載	計	毎日飲酒の割合
戸畑キャンパス	学部生	1年	0	12	511	3	526	0.2%
		2年	0	105	334	3	442	0.0%
		3年	8	301	168	3	480	1.7%
		4年	8	352	139	3	502	1.6%
	院生	M1	8	206	70	1	285	2.8%
		M2	11	212	47	3	273	4.0%
		D1	0	3	1	0	4	0.0%
		D2	0	1	2	0	3	0.0%
		D3	0	4	8	0	12	0.0%
	研究生		0	0	0	1	1	0.0%
戸畑キャンパス計			36	1196	1280	17	2528	1.4%
飯塚キャンパス	学部生	1年	0	8	410	2	420	0.0%
		2年	1	59	307	0	367	0.3%
		3年	7	241	147	1	396	1.8%
		4年	8	254	157	0	419	1.9%
	院生	M1	3	122	66	0	191	1.6%
		M2	1	128	70	0	199	0.5%
		D1	0	1	1	0	2	0.0%
		D2	0	3	8	0	11	0.0%
		D3	0	8	6	0	14	0.0%
	研究生		0	1	0	0	1	0.0%
飯塚キャンパス計			20	825	1172	3	2020	1.0%
若松キャンパス	院生	M1	4	83	49	0	136	2.9%
		M2	4	91	45	0	140	2.9%
		D1	1	6	9	0	16	6.3%
		D2	0	12	13	0	25	0.0%
		D3	0	9	15	0	24	0.0%
	研究生		0	0	1	0	1	0.0%
若松キャンパス計			9	201	132	0	342	2.6%



少数であるが毎日飲酒の習慣がある学生がおり、特に大学院のみで構成する若松キャンパスの学生にその割合が高い傾向がある。学生のうちにお酒との上手な付きあい方を身につけてほしい。

3. 運動習慣について

			毎日運動	時々運動	ほとんど運動しない	未記載	計	毎日運動の割合	運動しない割合
戸畑キャンパス	学部生	1年	28	332	164	2	526	5%	31%
		2年	31	259	150	2	442	7%	34%
		3年	43	252	179	6	480	9%	37%
		4年	19	291	187	5	502	4%	37%
	院生	M1	6	176	102	1	285	2%	36%
		M2	9	165	96	3	273	3%	35%
		D1	0	1	3	0	4	0%	75%
		D2	0	1	2	0	3	0%	67%
		D3	2	3	7	0	12	17%	58%
	研究生		0	0	0	1	1	0%	0%
戸畑キャンパス計			138	1480	890	20	2528	5%	35%
飯塚キャンパス	学部生	1年	8	217	193	2	420	2%	46%
		2年	9	150	208	0	367	2%	57%
		3年	11	182	202	1	396	3%	51%
		4年	10	239	170	0	419	2%	41%
	院生	M1	6	91	94	0	191	3%	49%
		M2	8	103	88	0	199	4%	44%
		D1	0	1	1	0	2	0%	50%
		D2	0	9	2	0	11	0%	18%
		D3	0	9	5	0	14	0%	36%
	研究生		0	1	0	0	1	0%	0%
飯塚キャンパス計			52	1002	963	3	2020	3%	48%
若松キャンパス	院生	M1	7	76	53	0	136	5%	39%
		M2	3	85	52	0	140	2%	37%
		D1	2	8	6	0	16	13%	38%
		D2	2	14	9	0	25	8%	36%
		D3	3	14	7	0	24	13%	29%
	研究生		0	1	0	0	1	0%	0%
若松キャンパス計			17	198	127	0	342	5%	37%



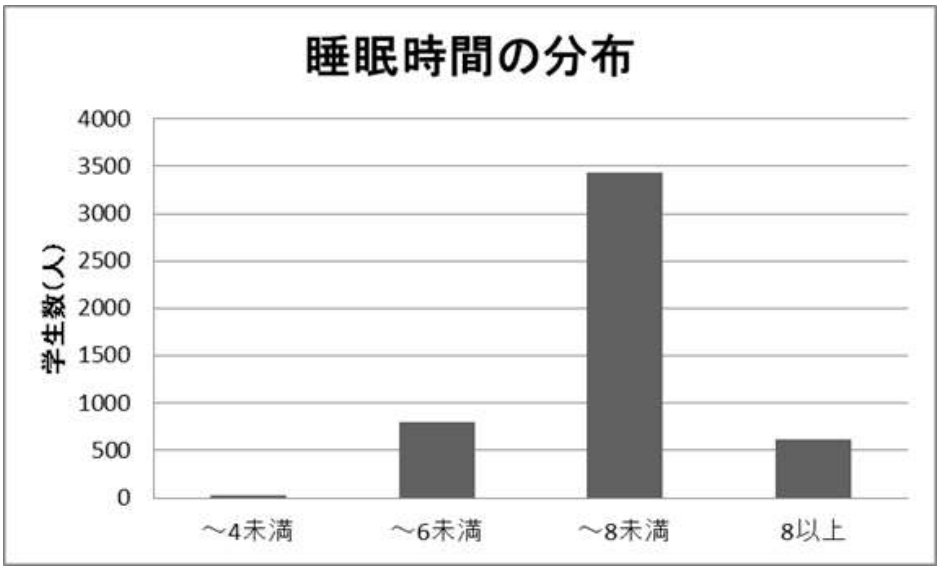
就職活動のためか、学部４年生で「毎日の運動」が減少する傾向がみられるが、大きな学年差はみられない。キャンパス毎に比較したところ、飯塚キャンパスで「ほとんど運動しない」割合が高い。

昨年度の調査では、生活習慣で改善したいことに「生活リズム」「食生活」「運動習慣」をあげる学生が多かった。保健センターでは生活習慣病予防プログラムを実施しているが、さらに積極的に展開したい。

4. 睡眠状況について

1日の睡眠時間（平均）について

			平均時間	分布 ～4未満	～6未満	～8未満	8以上
戸畑キャンパス	学部生	1年	6.2	1	71	433	19
		2年	6.3	4	67	314	56
		3年	6.5	2	56	332	87
		4年	6.4	0	57	377	64
	院生	M1	6.5	1	32	219	32
		M2	6.5	1	33	193	43
		D1	6.5	0	0	4	0
		D2	7.3	0	1	0	2
		D3	6.8	0	3	4	5
	研究生						
戸畑キャンパス計			6.6	9	320	1876	308
飯塚キャンパス	学部生	1年	6	1	96	311	11
		2年	6.6	3	39	254	71
		3年	6.5	2	42	291	60
		4年	6.6	4	55	275	85
	院生	M1	6.6	5	97	80	9
		M2	6.7	5	84	103	7
		D1	7	0	0	2	0
		D2	6.6	0	5	6	0
		D3	6.4	0	9	5	0
	研究生		7	0	0	1	0
飯塚キャンパス計			6.6	20	427	1328	243
若松キャンパス	院生	M1	6.5	0	20	89	27
		M2	6.4	2	24	90	24
		D1	6.8	0	1	12	3
		D2	6.6	0	4	17	4
		D3	6.7	0	3	16	5
	研究生		7	0	0	1	0
若松キャンパス計			6.7	2	52	225	63

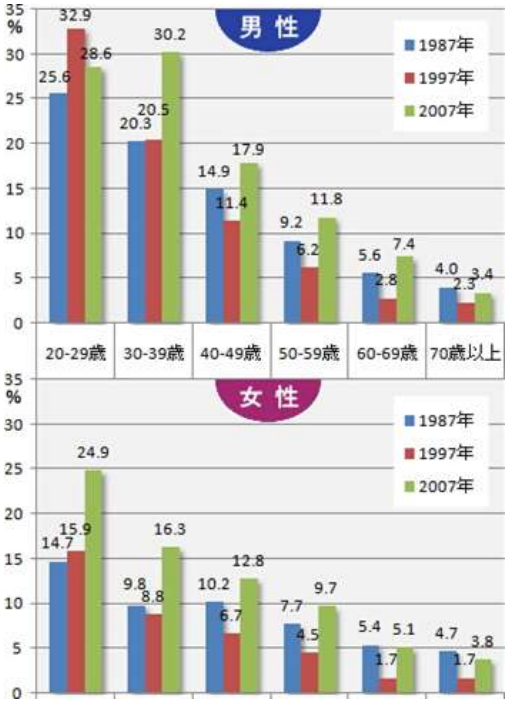


平均睡眠時間は 6.7 時間との結果だが、4 時間未満など睡眠不足の学生もみられる。
睡眠不足は心身の不調につながるため、時間がないのか、寝つきが悪いのか等の確認をおこない、必要に応じ、個別支援につなげた。

5. 朝食摂取習慣について

			毎日	時々	摂らない	未記載	計	毎日摂取する割合
戸畑キャンパス	学部生	1年	427	81	16	2	526	81%
		2年	209	195	36	2	442	47%
		3年	176	208	93	3	480	37%
		4年	165	229	104	4	502	33%
	院生	M1	94	117	73	1	285	33%
		M2	73	139	56	5	273	27%
		D1	2	2	0	0	4	50%
		D2	0	2	1	0	3	0%
		D3	3	5	4	0	12	25%
	研究生		0	0	0	1	1	0%
戸畑キャンパス計			1149	978	383	18	2528	45%
飯塚キャンパス	学部生	1年	301	102	16	1	420	72%
		2年	157	156	54	0	367	43%
		3年	149	180	66	1	396	38%
		4年	138	183	98	0	419	33%
	院生	M1	63	82	46	0	191	33%
		M2	69	101	29	0	199	35%
		D1	1	1	0	0	2	50%
		D2	6	4	1	0	11	55%
		D3	6	6	2	0	14	43%
	研究生		0	1	0	0	1	0%
飯塚キャンパス計			890	816	312	2	2020	44%
若松キャンパス	院生	M1	44	66	26	0	136	32%
		M2	34	67	39	0	140	24%
		D1	8	4	4	0	16	50%
		D2	10	11	4	0	25	40%
		D3	14	8	2	0	24	58%
	研究生		1	0	0	0	1	100%
若松キャンパス計			111	156	75	0	342	32%

厚生労働省「2007 年国民健康・栄養調査」朝食欠食の状況より



学年が上がるほど、「朝食を毎日食べる」学生が減少する傾向にある。厚生労働省でも朝食欠食の問題をとりあげており、朝食キャンペーンを実施する大学もある。

オリエンテーション等で引き続き「朝食は頭と体を起こすために必要」との啓発をしていきたい。

6. 平成 27 年度ストレスチェックフォローアップについて

平成２７年度学生定期健康診断の際に、受診者を対象に精神健康調査（ＧＨＱ－12）を行ない、その得点から、高～中程度のストレス状態にある学生をスクリーニングし、フォローアップ対象としてリストアップした。

	来談呼び出し	利用勧奨
戸畑キャンパス	20名	167名
飯塚キャンパス	35名	208名
若松キャンパス	7名	36名

●「来談呼び出し」～12 項目のうち、10 項目以上にチェックが入っている者及び、「カウンセラーに相談したいことがある」に「はい」と回答している者に対して行なった。電話やメールでコンタクトし、必要であれば日程調整のうえ、カウンセラーが面談を行った。

●「利用勧奨」～12項目のうち、6項目以上10項目未満のチェックが入っている者に対して行なった。戸畑キャンパス対象には郵送で、飯塚・若松キャンパスの対象者にはメールを配信し、保健センターのカウンセリングや健康相談等の利用を促した。

7. 大学改革プロジェクト事業報告

平成　28 年　4月8日

学　　長　　殿

プロジェクト組織代表者	落合　秀夫

大学改革プロジェクト事業（教育区分）実績報告書

事　業　名　称	心的に就業が困難となった学生への学校復帰支援
事業実施経費総額(補助金)	千円　(平成２７年度予算額　　千円)
事業実施経費総額(運営費交付金)	520 千円　(平成２７年度予算額　　千円)
事　業　実　施　期　間	平成 27年 9月　1日　～　平成　28年　3月　31日

事業分担者	氏　名	所　属　・　職　名
１．グループ活動	菊池 悌一郎	学生総合支援室兼務保健センター　カウンセラー
	岡本 潤　尹 成秀	保健センター　非常勤カウンセラー
２．特別講演	落合 秀夫	保健センター　学校医・センター所長
	福盛 文恵　平埜 和子	保健センター　保健師
	永芳 美香	保健センター　保健師
	立石 めぐみ	保健センター　事務補佐員

１．事業の全体計画

保健センターでは、心的に就学が困難な学生支援の一環として、平成 24 年 3 月に戸畑キャンパスの居場所スペース（名称：リラクセーションルーム「ひまわり」）を整備し、平成 26 年 4 月に飯塚「あすなろルーム」を整備した。その結果、ひきこもりで不登校学生であった学生の学校復帰の足掛かりの場所や発達障害のある学生の居場所となっている。また、カウンセラーによるメンタルヘルスや就学に問題のある学生等を対象にコミュニケーション教育等の心理教育を実施している。しかし、現状としてカウンセリングを受ける学生が増えているため、カウンセラーが心理的教育をする時間の確保が難しい状態にある。そこで、心的に就学が困難な学生に対して、メンタルヘルス専門家によるメンタルヘルス教育やひきこもりや発達障害などの不適応学生への人間関係を含めたキャンパスライフ・スキルのサポート、「アサーショントレーニング」「自己理解のための心理テスト」、グループ活動では「コミュニケーション教育」など心理的支援を実施する。その他、教職員向けのメンタルヘルス支援教育のための講習会を実施する。本事業は、中期計画の「（3）学生への支援に関する目標を達成するための措置［生活支援等に関する目標を達成するための措置］　心的に就学が困難となった学生へのメンタル支援を充実させる」にあたるものである。

２．実施状況

①実施状況　【当初計画に対する実施状況】

<table>
<tr><td>実施状況</td><td>１．グループ活動
対象者:今期復学した学生および復学を目指す休学中の学生。さらに、カウンセリング来談者などで、グループ活動が有効であると考えられる学生と設定した。結果、計画通り休学中の学生とカウンセリングを受けているコミュニケーションの苦手な学生等が参加。戸畑、飯塚、両キャンパスの保健センターを会場に、それぞれ 9 月から月一回開催した。時間帯は、第 1 部 12:00～12:50(昼休み) 第 2 部 13:00～14:00(3 限目)の 2 部構成とした。
第 1 部、学生が各自、弁当を持参するものとし、昼食を食べながらの活動(フリートーク中心)とした。参加者が、コミュニケーションの苦手な学生であったため、毎回テーマをたとえば「24 時間以内に良いことがあったことを話す」など設定し、話をするようにした。それでも話せない場合は、「UN ゲーム」（カードに簡単な質問があるのでそれに答える）を使用し、話せるように工夫した。
第 2 部は、自己理解、他者理解、自己と他者とのコミュニケーション能力の深化を目的として、ワーク、課題、ゲームなどの活動を中心に行った。文章完成法、エゴグラム等の心理検査をスタッフも含めて実施し、自身を客観的に理解する機会を提供した。　参加者の感想として「わかっているところもあったけれど、自分では気づいていないところに気づくことができた」等の声があった。また、少人数で安心できる環境のもと、それら結果を参加者で共有することで、他者理解を深めることができた。コミュニケーション能力の深化に関して、アサーションに関する心理教育を実施した。自己主張をしすぎる学生や、自己主張したくてもできない参加者が多く見られたが、程よい自己主張に関して理解を深めていたようであった。また、他者と交流することが苦手な学生も多かったため、人狼ゲームやカタン等のゲームを通して、楽しみながら交流する場を提供できた。普段はあまり自己表現しない学生であってもアンケートの満足度が高く、グループが安心できる居場所になっていたと考えられる。
その他、記録評価について計画では、ファシリテーターは、参加学生の個々のカルテにグループ活動での様子を記録し、担当カウンセラー等との情報共有を図った。
また毎回のグループ活動全体の記録も行い、参加者から自由記述などの感想を得るとし、計画通り実施した。
２．特別講演
対象者は、教職員とした。　日時、講師、講演内容は、以下のとおりである。
平成27年10月20日　「発達障害学生支援」　産業医科大学精神科医　西井重超　氏
10月28日　「不登校・ひきこもり、復学者支援」
佐賀大学保健管理センター所長　精神科医　佐藤武　氏
平成28年3月15日　「自殺予防対策」　福岡大学 精神科医　衞藤暢明　氏
※多くの教職員への参加を促すため、10月28日の情報工学部教授会、3月15日の工学部教授会の後に実施をした。また、自殺予防対策セミナー以外は、3キャンパスで中継を行った。実施評価として、講演後に参加者にアンケートをとった。
<table><tr><td>・計画以上の成果が得られた・・・・・Ⅳ
・計画どおり進展した・・・・・・・・Ⅲ
・計画どおり進展していない・・・・・Ⅱ
・実施していない・・・・・・・・・・Ⅰ</td><td>実施度</td><td>Ⅲ</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>実施度の判断理由</td><td>１．グループ活動において、計画通りすべて実施できたこと。
２．特別講演について、当初の計画通り、3回の講演を実施できたため。</td></tr>
</table>

〔具体的実績〕

１．グル―活動

平成27年9月から平成28年3月までの間、戸畑キャンパスと飯塚キャンパスにおいて月一回のグループ活動を継続的に行った。第1部は参加メンバーとスタッフでお弁当を食べながら、交流を行った。第2部ではゲームや、ワークと心理検査などを用いて対人コミュニケーションスキルのトレーニングなどを行った。第2部の活動の内容は参加学生のニーズを尊重しながらプログラムを考えた。

飯塚キャンパスでは8名、戸畑キャンパスで7名の学生がグループに参加し、計15名の学生がグループに参加した。このうち，2名は次年度から復学を予定している学生であり、1名は昨年度後期から復学した学生であった。他、12名は対人コミュニケーションを苦手とする対人関係で問題を抱えている学生であった。

ボードゲームを使用し、同じルールの中での会話をしたり、自然と話す場を作るなど出来るだけ楽しいと思える雰囲気づくりも心がけ、回数を追うごとに学生の表情や言動が変化していった。学生の感想も「いい気分の入れ替えになった」や「おもしろかった」「とても楽しかったです」などが聞かれた。

２．特別講演

参加者アンケートの結果、発達障害学生支援のセミナー、不登校・ひきこもり学生、復学支援セミナーでは、講義内容が「よく理解できた・まあ理解できた」が100％、自殺予防対策セミナーでは97％であり、ほとんどの参加者が理解できたと回答した。また、「今後の学生支援に役に立つと思いますか？」の問いに対して、90％以上の参加者が「非常に役に立つ・少し役に立つ」との回答を得ることができた。また、参加者より「様々と自分の考えを変えるきっかけになれました」「気づきのレベルは個人差が大きいので、ケースごとに対応やアドバイス方も異なる。基本的には人間が好きでないとやっていけないなと思いました」「たとえ話も多く役に立ちそうです」「大変参考になりました」「TALKの原則は参考になりました」「学生が自殺するかもと心配することはあります。今まで完全に自己流で対応していたと反省しました。しかるべき知識を身に付けた上で考えることが大事でより有効だと心より思いました」など、感想が聞かれた。今回の講演により、心的に就学が困難となった学生へのメンタルヘルス支援を行う上で、重要と思われる知識や理論を専門家ではないが学生の身近にいる教職員が学習することにより、早期にメンタルヘルスに問題を持った学生や、メンタルヘルスの不調に気付ける体制作りにつながったと考える。地域連携では、北九州市保健福祉センター（いのちとこころの支援センター）と連携し、福岡大学の衞藤先生の講演時にパンレットを送付していただき、参加者に配布することができた。

〔成果・エビデンス〕

１．グループ活動

戸畑キャンパスでは、７人の参加者のうち２名が今年度卒業できた。その一人は、２００８年度の入学者であり、発達障害の診断を受けている学生で８年かかったが、カウンセラーの支援と合わせて、グループにも参加し、無事に卒業することができた。その他に２名が復学し、３名は進級することができた。

飯塚キャンパス、戸畑キャンパスともに毎回グループ活動では学生が参加した。

グループ終了後には感想シートでグループについての満足度を答えてもらったが、おおむね高い満足度を示していた。(資料添付)

感想シートによれば、2名の復学予定学生はグループ活動に満足しており、グループ活動を復学の足掛かりとすることができたと思われる。

対人コミュニケーションが苦手であると問題意識を持って参加した学生は、継続的にグループに参加することで、学生自身の「やや満足」と答えた理由に「他人とうまくやれたと思うので」との記載も見られ、対人コミュニケーションの成果が出たことを自己認

識できたと思われる。また、カウンセラーの観察においても対人コミュニケーションスキルの明らかな向上が見受けられた。

２．特別講演

発達障害学生支援セミナー（参加者 56 名）、不登校・ひきこもり学生・復学者支援セミナー（参加者 117 名）、自殺予防対策セミナー（78 名）であった。

発達障害の理解や具体例を用いた指導・支援に役に立つ講演であり、また不登校・ひきこもり学生・復学者支援セミナーでは、佐賀大学の支援の取り組み内容や連携組織などの情報を得ることができた。自殺予防対策セミナーにおいては、福岡大学での取り組み内容や大学生の事例を通して、大学が取り組む課題と支援方法について、情報を得ることができた。このことは、中期計画の「心的に就学が困難となった学生へのメンタル支援の充実」に対して、多くの教職員に情報提供ができたことは、今後心的に就学が困難となった学生に対する対応や教育的指導の方法に影響を与えただけでなく、不登校などの問題を抱えた学生の体制づくりや自殺予防対策のマニュアルの作成など本学が取り組まなければならない課題が表出したことは、大きな成果につながったと考えられる。

・学内効果

１．　グループ活動

参加した学生に仲間づくりの場や安全かつ安心できる環境の中での対人コミュニケーションを提供できた。

また、孤立している学生にとって、入学年度は違った学生と同じ学科に所属する学生同士が授業に関する情報交換を行ったり、課外活動などについても紹介をしたりするなど、メンタル支援が必要な学生同士の親交を深める場を増やすことができた。

学生相談員である教職員にグループ活動を周知するなかで、学生相談員の教職員と保健センターの連携を強化する機会ができた。

２．　特別講演

発達障害学生支援セミナーでは、「様々と自分の考えを変えるきっかけになれました」、復学者支援セミナーでは、「ポートフォリオシステムが上手く機能しているようで参考にしたい」、「佐賀大学の事例、他国の紹介など詳しいお話がくけてよい刺激を受けました」、「キャンパスソーシャルワーカーの活用法が参考になった」との感想が聞かれた。

また、自殺予防対策セミナーでは、「今まで完全に自己流で対応していたと反省しました。しかるべき知識を身に付けた上で、考えることが大事で有効だと心より思いました。」とあった。このことから、専門家による理論に基づいた教育を受けることにより、今後メンタルヘルス問題に悩む学生に対してもアプローチにおいてもエビデンスに基づいた支援や学内の連携体制につながると考える。

また実際、講演に参加した教員がメンタルヘルスの問題を抱えた学生を保健センターへ連れてこられ、一緒に支援を行ったことは、講演の連携強化に対する効果の現れだと考える。

波及効果

１．グループ活動

保健センターのカウンセラー、職員が復学学生および対人コミュニケーションを苦手とする学生を把握し、理解を深めることができた。復学者だけではなく、コミュニケーションを苦手とする学生の援助にも有効であった。

２．特別講演
発達障害学生支援セミナーと復学者支援セミナーにおいて、平成28年度より施行された「障害者差別解消法」にふれ、その知識を得られたことは有効であったと思われる。その他、いまだに若者の自殺者は減らず、自殺が死因1位の状況において、北九州市保健福祉センターと連携できたことは、北九州市で対策が行われている自殺予防対策のネットワークづくりに貢献したと考えられる。

②今後の事業展開

今回の事業で、上記のように良い成果が得られたので、来年度も引き続き、月一回のグループ活動を続けていき、戸畑・飯塚に加え若松キャンパスで実施（水平展開）する。対象者を休学者・復学者に限定するのではなく、カウンセリングを受けている学生や学生相談員の紹介の学生など、コミュニケーション能力の乏しい学生など幅を広げたグループ活動の展開も構想している。活動内容も個室の限られた空間だけでなくデイケアを取り入れた活動を取り入れていきたい。

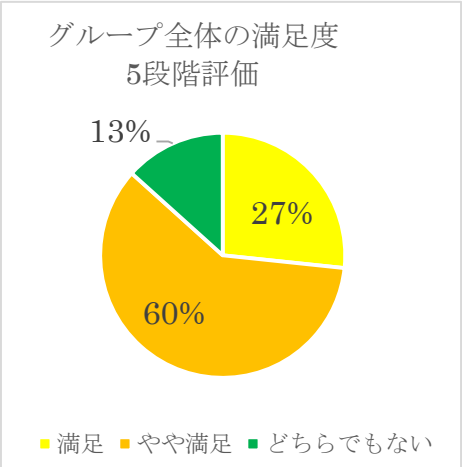
また、講演会において今回は教職員向けであったが、加えて学生にもメンタルヘルス講演をしてほしい、具体的な内容を聞きたい、講演の時間が足りなかったなどの意見が聞かれたため、学生へ向けた講習会を開催すると同時に、教職員に対して若松キャンパスでの開催を増やし、継続的に年３回メンタルヘルス支援教育を実施する。具体的な内容として、嘉穂保健所や北九州市精神保健福祉センターと連携しながら、学生に対して自殺予防等のゲートキーパーの育成やセルフケアといった講演など、ひきこもりや自殺といった状況になる前に、相談場所や相談者の確保など第一次的予防に努め、早期健康支援につなげられるよう事業展開していきたい。

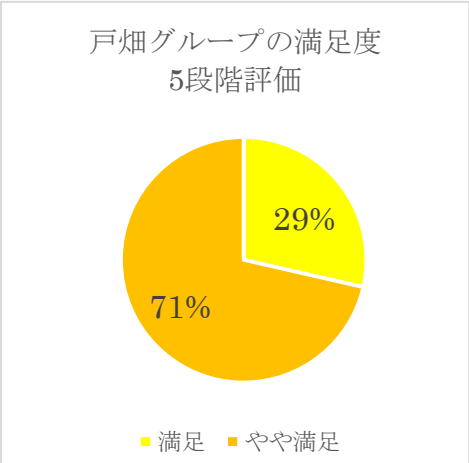
さらに、今回の講演により情報を取得できた佐賀大学のシステムを参考に、平成28年度の新入生への入学前健康状態調査アンケートを学生総合支援室と協働で作成し実施した。

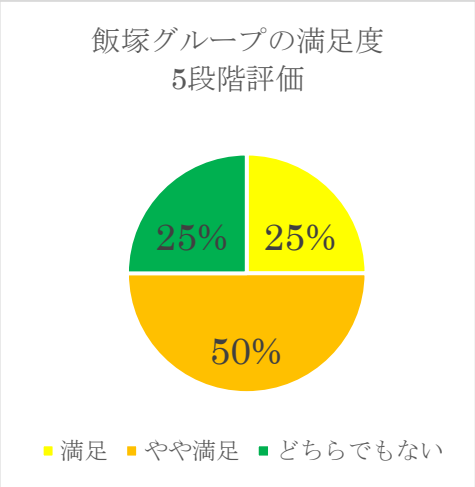
これは、第３期中期目標である「障害のある学生の修学支援や心的に就学が困難となった学生の早期発見、早期支援のために支援体制を改善する」を達成すべく保健センター事業の一環として位置づけられる。今後、保健センターでは、健康診断のシステム化、来室者の情報や電子カルテを含めたシステムを経年的に計画を立て実施し学生の早期支援活動の中核となる『健康支援システムづくり』の事業展開をしていくなかで、大学に貢献していきたい。これらの事業を今後も継続して展開するにあたり、活動経費の確保を今後もお願いしたい。

＜アンケート調査補足資料＞

１．グループ活動アンケート結果





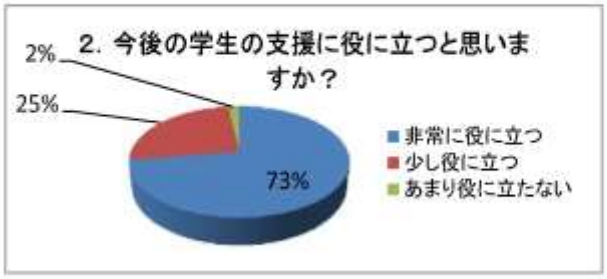


２．特別講演アンケート結果

発達障害学生支援セミナー　講師:産業医科大学　西井重超先生　　平成27年10月20日

Ⅰ　参加者 56名

Ⅱ　アンケート結果



Ⅲ.感想

・事例などもまぜて頂きわかりやすかったです。　・様々と自分の考えを変えるきっかけになれました
・「気付き」のレベルは個人差が大きいので、ケースごとに対応やアドバイス方も異なる。基本的には「人間」が好きでないとやっていけないと思いました。・参考になりました。・内容はわかりやすいので、少し時間が短いかと思いました
・具体例が分かりやすく、理解しやすかったと思います。ありがとうございました。
・広く周知活動を続けていただきたいと思います。（障害そのものに対する考え方を含めて）

不登校･ひきこもり学生、復学者支援セミナー　講師:佐賀大学　佐藤　武先生　　平成27年10月28日

Ⅰ　参加者 117名

Ⅱ　アンケート結果

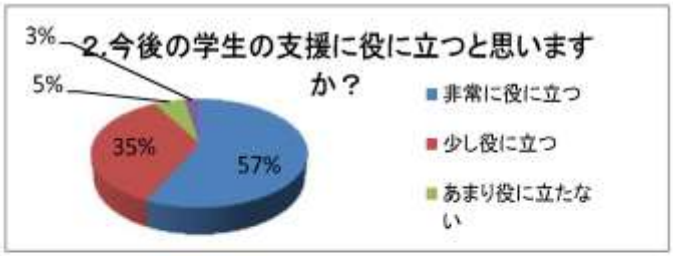
Ⅲ.感想

・ポートフォリオシステムが上手く機能しているようで参考にしたい。・今日の講演会の時間が短かったのが残念でした
・キャンパス・ソーシャルワーカーの活用方法は参考になった
・ユーモアにあふれるお話が面白かったです。ポイントに集中してうかがうことができました
興味がわきました。日本の場合は「自信」という概念を理解できない若者が多いのではないか(若者だけではないかもしれませんが）と思います。・大変勉強になりました。あ・大変参考になりました

自殺予防対策セミナー　講師:福岡大学　衞藤　暢明先生　　平成28年3月15日

Ⅰ　参加者 78名

Ⅱ　アンケート結果



Ⅲ.感想

・TALKの原則は参考になりました　　・本日は貴重なお話をありがとうございました
・学生が自殺するかもと心配することはあります　今までは完全に自己流で対応していたと反省しました
しかるべき知識を身に付けた上で、考えることが大事で有効だと心より思いました。
・教員1人ではできることは少ないと感じています。保健センター、学生総合支援室の存在がありがたいです
・学生に対しての講演会も開催してください

8. 保健センター広報関係

学生・教職員の健康増進啓発を目的に保健センターだよりを刊行した。
ポスター掲示による周知のほか、保健センターホームページやメールなどの電子媒体を用いて保健センターだよりを発信している。

保健センターだより　3号（2015年6月）

5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙の害は知っているけれども、受動喫煙の影響について知らない人が多いのではないでしょうか。今回は「受動喫煙」についてご紹介します。

受動喫煙を軽く考えていませんか？

タバコを吸うのはからだに良くないだろうけど、他の人が吸うタバコは、自分には大した影響はないだろうと考えていませんか。

タバコは、吸っている人の健康にとって良くないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

★受動喫煙とは
タバコを吸わない人が、他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうこと

タバコの煙は危険がいっぱい

タバコの煙には4,000種類の化学物質が含まれており、そのうち200種類には有害性があり、70種類以上の発がん物質を含んでいます。

○発がん物質第1群

「許容濃度等の勧告」（日本産業衛生学会）の2010年の改正で、タバコ煙を「発がん物質」の第1群に追加しました。

★日本産業衛生学会の「許容勧告」とは
労働者の健康障害を予防するための手引きに用いられることを目的に、日本産業衛生学会が有害物の許容濃度などを勧告したもの。第1群＝人に対して明らかに発がん性がある物質

○タバコの煙はPM2.5

大気中のPM2.5汚染はよく知られていますが、タバコの煙の粒径はさらに小さい1μmであり、居酒屋や喫茶店では、タバコから発生するPM2.5による汚染は「大いに危険」「緊急事態」に相当します。

■タバコの吸える喫茶店のPM2.5は371μg/m³（平均値）

（引用・参考資料）
・喫煙　誠子　監修：職場内禁煙推進マニュアル　ファイザー株式会社　2013.1
・大和　浩　監修：軽く考えていませんか？受動喫煙　ノバルティス　ファーマ株式会社　2014.5

受動喫煙によっておこる健康障害

短期的におこる症状としては、目の痛みやのどの痛み、咳が出る人もいます。長期的には、狭心症、脳梗塞、がん、気管支喘息の悪化などがあります。

タバコの煙のあるところには近寄らないことはもちろんですが、タバコの煙を避けることができない子供への配慮を忘れないようにしましょう。

卒煙 kyutech プログラム

昨年度は3名の方が成功しています♪

保健センターでは、禁煙にチャレンジしたい方のための「卒煙 kyutech プログラム」を実施しています。興味のある方は、保健センターまでお越しください。

カウンセラーより　保健センターカウンセラー　衛丸　博一郎

“シンリズム”って、知っていますか？

先日、車の運転中にラジオをつけたら、“シンリノモリ、シンリノモリ、ヌケダセナイ～”という歌声が聞こえてきました。曲調はポップスの王道をいくような分かりやすいメロディ、優しげな男性ボーカル、さわやかな印象です。ラジオのDJが「シンリズムのシンリノモリでした～」と紹介しています。シンリズム？シンリノモリ？なんだろう、と思います。繰り返される「シンリ」も気になり、さっそく調べてみました。シンリズムは、「神戸在住の高校3年生（！）、作詞作曲編曲はもちろんボーカル、ギターやその諸々の楽器、プログラミングまでひとりでこなす」とのこと、彼の1stシングルが「心理の森」という曲、「17歳のポップマエストロ現る」との宣伝文句まであります。17歳ですごい、と思うと同時に、そんな彼がかいた曲が「心理の森」とは！

ねえ君は僕の事どう思う　あの時の言葉意味があるの？　考えれば考えるほど　本当の事が遠げる　迷路に迷えば　どうすればいいの誰か助けて　心理の森抜け出せない　無意味に迷うの？　心理の森…

（心理の森　作詞：シンリズム　作曲：シンリズム）

昔から、小説や映画、ドラマ、マンガなど、さまざまなジャンルで、心理学やカウンセリングは取り上げられています。シンリズムが、どのような影響を受けているのかわかりませんが、これからも注目していきたいと思っています。

保健センターでは皆さんの健康を応援しています。
お気軽にご相談ください。

■■保健センターホームページ■■
http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/

保健センターだより 4号 2015年9月

キズケアの最新情報～モイストヒーリング～

ケガの手当てといえば、「キズを消毒し、ガーゼでおおって乾燥させてかさぶたをつくって治す」というのが従来の一般的な方法でした。
みなさんもケガをしたらすぐ消毒…というイメージがあるのでは？
ところが「キズロを消毒せず水で洗い、キズロを覆って適度な潤いを保った方が傷は早く治る（モイストヒーリング）」という事実が証明されて以来、ケガの手当てはモイストヒーリングが主流となっています。
九工大保健センターでもこの方法を取り入れており、家庭でもできるので、今回は『モイストヒーリング』についてご紹介します。

Q. なぜ消毒しないの？

消毒剤は種類によってはキズの修復のためにはたらく細胞にダメージを与え、かえって治りを遅くする場合があります。消毒ではなく、水道の流水で異物や細菌をしっかり洗い流すことが大切。

Q. なぜキズを乾かさないの？

キズロから出てくる体液(滲出液)は細胞の成長や再生を促す「キズを治す成分」がたくさん入っています。滲出液が乾いてかさぶたにならないよう絆創膏などをぴったり貼って、キズロの潤いを保つことで、キズが早くきれいに治ります。

Q. かさぶたができてしまったら？

かさぶたができたということはすでに滲出液が乾いてしまっているということなので、モイストヒーリングはできません。かさぶたができてしまったら無理にはがさず、上からふつうの絆創膏を貼って、外部の刺激からキズを保護しましょう。

こんなキズは病院へ

- ギザギザしたキズ
- 血が止まらないキズ
- 広い範囲にわたるキズ
- 砂や土、ガラス、木片、衣類の繊維などが入り、水で洗い流しただけでは取れないキズ
- 動物にかまれたキズ
- 深いキズ、筋肉・骨・腱が見えるようなキズ

など

（引用・参考資料）
塩谷　信幸　監修：正しいキズケア BOOK1 2008.1

モイストヒーリング

モイストヒーリングの基本です。ポイントをおさえて、正しいキズケアをしましょう。

1 クリーン
キズロを洗う
※流の流水で異物やバイ菌をしっかり洗い流します。

2 トリート
キズを観察し、適切な処置をする
清潔なタオルやティッシュペーパーで水気を取りまし、出血がある時はキズロをおさえて止血します。

3 プロテクト
キズを乾燥から守って潤いを保つ
体液（滲出液）が乾いてかさぶたにならないよう、モイストヒーリング専用のばんそうこうなどをぴったり貼ってキズロの潤いを保ちます。

4 フォローアップ
経過を観察する
キズロがふさがるまで、キズのようすを観察しましょう。

※腫やはれ、赤み、臭いなど異常が見られたら医師に相談しましょう。

Q. どんな絆創膏を使ったらいいの？

絆創膏はハイドロコロイド素材（キズパワーパッド等）が適していますが、ふつうの絆創膏の場合は防水タイプを選びましょう。

Q. 絆創膏はどういう時に貼り替えるの？

めくれたり、はがれてしまうと水やバイ菌の侵入を防げなくなり、感染や化膿の恐れがあります。ハイドロコロイド素材のものは数日間貼り続けることができますが、キズロに異常が見られたり、はがれたり、滲出液が漏れたら貼り替えましょう。

保健センターでは皆さんの健康を応援しています。
お気軽にご相談ください。

☆保健センターホームページ☆
http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/

保健センターだより 春号

2016. 3

年度末の忙しい時期を迎えていると思います。お別れや卒業など旅立つ時期でもあり、外食や飲酒の機会も増えます。今回は、元気な胃で、新学期を迎えるためのアドバイスと胃の中にいるピロリ菌！についてもご紹介いたします。

胃もたれを防ぎ　元気な“胃”で過ごすコツ

胃の働きが弱くなると胃がもたれるだけでなく、栄養吸収率も落ちるので、様々な体調不良を招きやすくなります。

“胃のお疲れ度”チェック

- □朝、胃がもたれていることがある
- □食欲が出ても満腹感を感じない
- □二日酔いしやすい
- □肌や体がむくみやすい

※チェックの多い人は胃の調子を崩しやすい状態です。食生活を見直すことで、元気な胃を保つことができます。

胃の調子を保つ秘訣は？

食事や睡眠などの生活リズムを整えることが、胃の健康を保つために最も重要です。朝・昼・夕の食事時間を決めて大きく崩れない生活をしましょう！

夜が会食の日でも昼食はきちんととる

昼食を軽くすると胃が空っぽの状態でアルコールを飲んだり、高カロリーの食事をすると胃に負担がかかり、悪酔いや血糖値の上昇、体重増加の原因になります。

会食後は早めに体調をリセット

できるだけ早めに休んで睡眠時間がやや短くなっても翌朝いつもの時間に起き、朝日を浴びて体内時計をリセットする。
翌日は胃を休める日と考え、消化の良い軽めの食事を心がけましょう！

水分補給で二日酔い防止

アルコールの利尿作用で体内の水分が失われてしまう。そのまま休むと体内のアルコール濃度が高い状態が続き二日酔いを招きやすくなります。しっかりと水分を取って休みましょう。

朝食の果物でむくみを予防

生の果物にはナトリウムを排出するカリウムがたっぷり含まれています。

最近よくきく　ピロリ菌とは？

そもそも何者？

●ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)

胃の粘膜に生息する細菌。感染するとピロリ菌が毒素を出したりするため、粘膜が障害されて炎症が起こります。

胃の粘膜の防御機能を弱める
慢性胃炎

胃潰瘍
7～8割がピロリ菌の感染が原因

胃がんと関係しており、タバコと同じ発がん物質（WHO＝世界保健機構）

早めに治療を受けましょう！！
薬で除菌できます(保険適用)ので、胃の痛みや胃の具合が悪い人は病院で検査をうけることをお勧めします。

保健センター　カウンセラー(戸畑)　林　和歌子先生

私がたまに読み返したくなる、お気に入りの本をご紹介します。

「村上さんのところ」村上春樹・著（新潮社）

世界中から寄せられた悩みや質問メールに対して、村上氏ならではの視点で一つ一つ丁寧に回答したものです。同じような悩みを抱えつつ頑張っている人の存在に励まされたり、厳しいコメントにハッとさせられたり…。寝る前や空き時間などに気軽に読めるのに、じわっと深く、時々笑えます。悩み相談なのに押しつけがましくないのも、いいところ。イラストもシュールで味があります。

「カウンセリングに来るほどじゃないけど、ちょっと疲れた…」という時におススメです。いい具合に肩の力が抜けて、気が楽になると思いますよ。

～保健センターよりお知らせ～

3月は自殺対策強化月間です。3月15日に自殺予防の講演会を開催しますぜひご参加ください。詳しい情報　■■保健センターHP■■

http://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/